



不安定な陽気が続きますね…。体調管理にお気をつけてください！

雨が降ったり、日差しが真夏のように暑かったり、昼間は暑いのに朝晩はヒンヤリしたり……。寒暖差や湿度の変化は、思った以上に体へ負担となります。体からのSOSを聞き逃さず、栄養と休養をしっかりとって、梅雨の季節を元気で乗り切りましょう！運動は、全天候型の Sui Sui へ、ぜひどうぞ♪

千代田総合型地域スポーツクラブ設立プレスクール

5月9日と23日に「小学生かけっこ塾」が開催され、ハードルの全日本チャンピオン・若江真志さんや広島市立大学陸上部の皆さんを講師に迎えて、正しく走ることを学んだり、鬼ごっこやリレーなどを通して楽しく走ることを体験したりしました。かけっこが得意な子は走ることがますます好きになり、得意ではなかった子も苦手を克服できたようでした。



6月からは温水プールでスイミングスクールジュニア教室を開催しています。毎週金曜日の18:00からが年中・年長さん(4~6歳)対象で、18:45からは小学1~3年生対象です。問合せ・申込みは千代田中央公民館(72-2249 IP2249)までお願いします。

学校授業でのプール利用がはじまりました

6月から、町内の小中学校が体育授業の一環として千代田温水プール Sui Sui を利用されています。久しぶりのプールでの授業に生徒さんたちは皆さんうれしそうな表情で、いきいきと泳ぎ、プールサイドにはにぎやかな歓声が響いています。

授業中はプール・トレーニング室とも一般のご利用ができなくなっており、ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解・ご協力のほどをお願いいたします。詳しい営業時間は、お問い合わせください。

第3回北広島町小学生縄跳び大会

6月13日(土)、千代田運動公園体育館にて第3回北広島町小学生縄跳び大会が行われました。種目は10名1チームでの「一斉跳び」と、8の字を描くように移動しながら、回る縄を出たり入ったりする「8の字跳び」の2つ。どちらも3分1セットで、時間内に跳んだ回数で競います。町内9校、一斉跳び8チーム、8の字跳び17チーム(合計25チーム、のべ345人)が出場し、観客席には各チームの大応援団もかけつけて、おおいに盛り上がりました。



- #### 一斉跳び
- 1位 八重東スネークファイターズ 186回
 - 2位 豊平 team TOYOSOBA 185回
 - 3位 新庄 Red Rice 172回



▲息を合わせてジャンプ!
▼観客席は超満員でした。



- #### 8の字跳び
- 1位 芸小ジャンピング 372回
 - 2位 大朝小学校フォーティーンキッズ 363回
 - 3位 本地ファイターズ 322回



「チャレンジデー」の結果は?!?!

5月27日(水)のチャレンジデー、皆さんはご参加くださったでしょうか? 北海道・めむろ町との対戦は、44.9%(8818人) vs 64.3%(12,338人)で敗れてしまいました。残念な結果でしたが、運動公園や温水プール Sui Sui は通年で利用でき、健康教室やさまざまなイベントもあるので、日ごろの運動習慣や健康づくりにぜひご活用ください。

残念!



おわびと訂正

Sui Sui ステーション Vol.007(6月号)でお知らせした「水の拠点コース」の曜日が誤っていましたが、「月1回水曜日」と記載しましたが、正しくは「金曜日」の開催です。おわびして訂正いたします。

facebook

どんぐり財団では、みなさまへの情報発信にFacebookを活用しております。イベント情報やちょっとした発見などを日々更新していきます。Facebook上で「一般財団法人どんぐり財団」と検索してみてください。みなさまのいいね! ♡をお待ちしております(*^*)v

編集部より一言

健康な体を保つために適度な運動は欠かせませんが、「運動しているから」と過信するのは禁物です。運動で消費したエネルギーや水分、ミネラルなどはしっかり補充しないとガス欠になります。栄養のバランスのとれた食事を、しっかり食べましょう!