

タメになる話と、体力測定ができちゃうスポーツイベント満載の2日間!

「スポーツ&健康大学」スペシャルステージ

7/14 日

時間：1回目/12:00～ 2回目/15:00～



プロバレーボールプレイヤー

竹下 佳江氏 トークショー

「世界最小セッター」として長きに渡り、日本代表として活躍。ロンドン五輪では、28年ぶりに銅メダルを獲得。オリンピックやバレーボールへの思いなど、貴重なお話を語っていただきます。

7/15 月・祝

時間：1回目/12:00～ 2回目/15:00～



プロ野球解説者

達川 光男氏 トークショー

選手時代・監督時代広島カープでおなじみの達川さん。監督・コーチを経験して得たコーチング理論と、独自のリーダーシップ理論を併せ持った希有な存在。楽しいトークとプロ野球選手ならではの運動を体験しよう!

「スポーツ&健康大学」セミナー&体験会

7/14 日 スポーツと食

11:00～
家庭でもできる簡単ストレッチ/トレーナー 米澤 和洋
13:00～
食とトレーニング①/歯科医 山田 英治
14:00～
食とトレーニング②/フードビジネスプロデューサー 川崎 孝治

7/15 月・祝 ヨーガ

11:00～
ストレスに対応できる柔軟な心を築いていくヨガを実践
講師：ヨガセラピスト 吉田 かおり

7/15 月・祝 自力整体

13:00～
鍼灸師が作った脱力運動で、自分の力でできる整体
講師：自力整体インストラクター 金光 富士子

7/15 月・祝 エクササイズ

14:00～
クラシックバレエのから生まれたバランス・筋力・柔軟性を向上させるエクササイズ
講師：バー・アスティエ認定講師 井上 ともか

体力測定大会 No.1 は誰だ!!

体力自慢の方、そうでない方もみんなで参加しよう!【10:00～17:00 (受付は16:30まで)】

握力

長座体前屈

反復横跳び

立ち幅跳び

20m走

計5種目

参加費 無料 持参物 室内用シューズ ※当日は動きやすい服装でお越しください。

部門 ①一般男子(高校生以上) ②一般女子(高校生以上) ③中学生男子
④中学生女子 ⑤小学生高学年(4～6年生) ⑥小学生低学年(1～3年生)

※6才未満のお子様は、20m走と立ち幅跳びに参加できません。

測定方法 エントリーシートに必要事項を記入していただき、スタッフが測定します。
結果をもとに得点化し、ランク付けを行います。

全種目の合計が No.1の方には **5万円分旅行券プレゼント**

各部門の合計が No.1の方には **1万円分商品券プレゼント**

7/15 月・祝 ひろしまみなどマルシェ

毎月第3日曜日に広島港で開催中の話題のマルシェ「ひろしまみなどマルシェ」を広島グリーンアリーナで開催!



飲食やお買物が楽しめます!

7/6 土～ 広島グリーンアリーナ 20年のあゆみ 写真パネル展

開館20年を記念して「広島グリーンアリーナ20年のあゆみ」をテーマにした写真パネル展を開催します!

7/14 日・15 月・祝

10:00～17:00

楽しい緑日!

わなげ、射的などお子様も楽しめるコーナーを設置

※イベント内容につきましては、変更となる場合がございます。

- 交通案内 [アクセス]
- バス/「紙屋町」又は「バスセンター」下車 ■電車/「紙屋町西」下車
 - アストラムライン/「県庁前」下車(西2出口(基町クレド側))
 - 広島駅からは・バス「紙屋町」まで約10分・電車「紙屋町西」まで約15分
 - 広島港からは・バス「紙屋町」まで約20分・電車「紙屋町西」まで約25分
- 駐車場案内
- 駐車料金 30分/220円 ●入庫時間/7:30～21:00(出庫22:00まで)
 - 車両制限/高さ2.1m、幅1.8m、長さ5.0m ●駐車台数/200台

[お申込み・お問い合わせ先]

広島県立総合体育館
広島グリーンアリーナ

〒730-0011
広島市中区基町4番1号
TEL.082-228-1111
FAX.082-228-4992

