

イベント予告



くるくるバルーンアドベンチャー

にしき堂PRESENTS  
あそびはカラダづくり  
まつり2010

みんな  
集まれ〜♪



トランポリン

日時 平成22年12月23日(木・祝)  
12:00~17:00(入場は16:00まで)

場所 広島グリーンアリーナ  
(〒730-0011 広島市中区基町4-1)

対象 幼児~小学校低学年と保護者ほか  
※入場無料

- 内容
- ①サーキットアドベンチャー
  - ②くるくるバルーンアドベンチャー
  - ③遊びのスペース
  - ④わくわくステージ(リズム体操,親子体操)
  - ⑤お楽しみ抽選会

子どもたちの体づくりを応援するイベントへのご協賛ありがとうございます

にしき堂大谷社長にお聞きしました

「お菓子は元気な子どものエネルギー」

お菓子作りで欠かせない材料の一つに砂糖があります。そのほかの料理などでも一般的な材料です。みなさんは砂糖についてどれだけ知っていますか。

和菓子では、小豆のこしあんやつぶあんなどに砂糖が多く使われますが、お米や小麦粉と同じように分解され最終的にはブドウ糖になって吸収されていきます。

つまり、お米も砂糖も体に入ればブドウ糖になってしまうので、お米100gと砂糖100gのカロリーはほぼ一緒なんです。よく言う「砂糖などの甘いものを食べると太る」というのはまったくの誤解です！

活発に動きまわる子供は多くのエネルギーを必要とします。そして成長期の子供の脳や身体には常にエネルギーが必要です。

1回の食事から摂取するエネルギー量が限られているため、3時のおやつも大切なエネルギー源ですよ！

とは言っても無茶な食べかたは太る原因ですので注意しましょうね。



第2回障がい者スポーツ交流大会 in グリーンアリーナ

~みんなでフットサル大会~

日時 平成23年1月10日(月・祝)9時~  
会場 広島県立総合体育館大アリーナ  
(〒730-0011 広島市中区基町4-1)

お問い合わせ先

広島県立総合体育館  
総務企画課

TEL(082)228-1111  
FAX(082)228-4992

広島県立総合体育館フィットネスプラザに行こう!

半年に1度のビッグイベント

レスミルズ祭り開催します

各地方で活躍しているインストラクターがグリーンアリーナに集結します。盛り上がり度も最高潮!初心者の方、大歓迎♪  
みんなで楽しく体を動かしちゃおう!!



期日 平成22年12月19日(日)  
時間 BODYPUMP 10:30~11:40  
BODYSTEP 12:10~13:20  
BODYHEALING 14:30~15:40  
BODYATTACK 16:10~17:20  
BODYCOMBAT 17:50~19:00

場所 広島県立総合体育館 武道場  
料金 1レッスン1,500円(お得なセット価格もあります。)

※詳細は、お気軽に下記までお問い合わせください

レスミルズ祭りで行うプログラムは音楽とマッチした振り付けなので、最後まで楽しく安全に運動ができます。  
私はヨガ系プログラムのボディヒーリングを担当しますので是非会場と一緒に楽しみましょう。

担当の  
玉井 美和子さん



バドミントン教室  
毎週月曜日開催中

バドミントン教室での私のモットーは「楽しく安全に」。正しいフォーム、フットワークを身につければ、ケガも防げ、ラリーも続いて楽しいですね。バドミントンの魅力は年齢に関係なくシャトルを通して楽しみながらコミュニケーションが図れることです。ストレス解消やダイエットにもピッタリ!



バドミントン教室を通じて皆様の健康な体づくりと豊かで活力のある生活をお手伝いしたいです。

吉岡 知香さん(元強豪社会人チーム所属)