

～「文化・スポーツ活動等振興事業」寄附受納式～

当事業団は、毎年、広島県遊技業防犯協力会連合会様から、青少年の健全育成を目的とした寄附金をいただいております。延川章喜会長から目録を授与していただき、大原理事長から感謝状の贈呈を行いました。

スポーツ団体や学校団体へ優勝旗・トロフィー・楯等を贈呈し、10月10日に開催した「体育の日」記念スポーツ行事参加者へ参加賞等を配布しました。



延川章喜会長から事業団大原理事長へ目録の贈呈



事業団大原理事長から延川章喜会長へ感謝状の贈呈

自主事業報告

スーパーシニア・チャレンジカップ ラージボール卓球親善大会

今年度で4回目の開催となる「スーパーシニア・チャレンジカップ ラージボール卓球親善大会」を8月12日(金)に開催しました。県内のスポーツ施設等で活動するシニア世代(60歳～82歳)の卓球愛好者の皆さん75名が参加され、和気あいあいとした雰囲気の中、笑い声と声援が飛び交う楽しい大会となりました。今回新たに、80歳以上の部を設け、男女8名の方がエントリーされ、スピード感のあるエネルギッシュな試合が繰り広げられました！今後もシニア世代の皆さんが、健康で楽しくスポーツが続けられるよう、体育館も応援してまいります！



男女シングルス、男女ダブルス、混合ダブルスの計5種目を年齢別にグループ分けし、予選リーグ後、決勝トーナメントを行いました。



男子80歳以上の部入賞の皆さん



女子80歳以上の部入賞の皆さん

お問い合わせ 広島県立総合体育館

〒730-0011 広島市中区基町4-1 TEL(082)228-1111 FAX(082)228-4992
Eメール g-arena@sports.pref.hiroshima.jp HP <http://www.sports.pref.hiroshima.jp/>

新スタジオプログラム(エクストリーム55/コアクロス)ご紹介

9月からスタジオで新たに始まったプログラムと担当インストラクターの紹介をします！

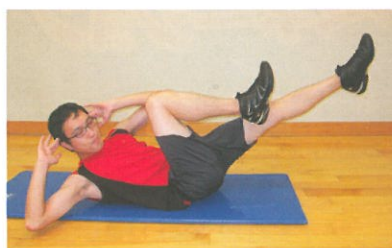
Q.それぞれどんなプログラムで、どのような効果がありますか？

A船木:エクストリーム55はステップ台を使って有酸素運動を行い、下半身を強化できるプログラムです。脚を強くし、お尻を引き締めることができ、**強くキレイ**な身体になります。

A田中:コアクロスは短時間で集中して行う体幹(お腹周り、お尻など)トレーニングプログラムです。**ウエストの引き締め**はもちろん、スポーツ・日常生活の機能向上ができます。

NEWプログラム インストラクター 田中智大,船木香織

有酸素系プログラム【エクストリーム55(フィフティファイブ)】
体幹トレーニング【コアクロス】



田中インストラクター 船木インストラクター

プログラム実施時間(はじめての方にオススメ)

★エクストリーム55
金曜日 19:15～19:45 担当:船木
★コアクロス
火曜日 18:30～19:00 担当:田中
金曜日 14:15～14:45 担当:田中
日曜日 12:20～12:50 担当:中村

料金
各**510円**

※タイムスケジュールは [「広島フィットネスプラザ」](#) ホームページをご覧ください。

お得情報

2週間スタジオし放題♪
各月先着**20名様** 2,060円

お問い合わせ お申し込み 広島県立総合体育館フィットネスプラザ

〒730-0011 広島市中区基町4-1 TEL(082)502-0073
http://www.sports-hiroshima.jp/O1_hpsc/fitness_plaza.shtml