

スポカル

情報ひろま

VOL. 70

平成30年度広島県立総合体育館事業紹介

健康寿命を伸ばしてイキイキ健康ライフ!

健康寿命とは、健康上の問題がない状態で日常生活を送れる期間のことです。平均寿命と健康寿命の間には、男性で約9年、女性で約13年の差があります。これは支援や介護を必要とする期間が、平均で9～13年もあるということです。誰もがいつまでも、健康でいきいきとした生活を送りたいと思っています。自分だけでなく、大切な家族のためにも運動器（筋肉・骨・関節など）の健康を維持しましょう。県立総合体育館では、皆様の健康をサポートするプログラムを多数ご用意しています!

エンジョイ!健康づくり教室

姿勢を改善して若々しくなる運動方法をアドバイスします。運動不足の方、健康の維持・増進をされた方などにおススメです。ビギナークラス（初心者）とステップクラス（経験者）をご用意しています。

日時 全8回 水曜日
ビギナークラス（初心者） 9:30～10:30
ステップクラス（経験者） 10:45～11:45

料金 5,000円

対象 40歳以上の方



レッツ☆ノルディックウォーキング

全身の筋肉を使って歩くノルディックウォーキング。ポールを使用するので、膝や腰への負担が軽減されます。季節を感じながら、心地良い汗をかきましょう!

日時 毎月1回実施 9:30～11:30(4～9月)
10:00～12:00(10～3月)

料金 500円

対象 どなたでも



ロコモ予防教室

ロコモとは、運動器（筋肉・骨・関節など）に障害が起こり、「立つ・座る・歩く」などの機能が低下している状態です。この教室では、より長く自立した日常生活が送れるように、自宅でも出来る運動をご紹介します。

日時 年3回実施予定
詳細が決定次第HPに掲載します。

料金 無料

対象 概ね40歳以上



成長期に楽しみながら体を動かそう!

成長期は運動機能が急速に発達する時期です。身体に様々な刺激を与えることで、バランスよく体力を向上させることができます。この時期に、いろいろなスポーツに挑戦したり、遊びの要素を取り入れた運動をして、体を動かす楽しさを感じることはとても大切です。県立総合体育館の小学生を対象にしたプログラムをご紹介します!

たのしくうんどう☆レッツトライ!

U-10ジュニア選手育成プログラム

ボール運動や走る・跳ぶ・投げる運動など、遊びながら体を動かし、運動の能力や体力の向上を目指します!また、保護者を対象に運動・栄養についての講話を行います。

日時 全5回 木曜日(6/7～7/5)

料金 16:30～18:00

料金 4,000円 **対象** 小学1・2年生

※小学3・4年生は9月に実施します。



試してスポーツ「チャレンジ・チェンジ!!」

バスケットボール、サッカー、ソフトテニス、ソフトボール、卓球などのスポーツを体験して、各種目の特性やルール、マナーを学びます。自分に合ったスポーツを探すチャンスです!

日時 5月26日(土)

料金 9:00～12:30

料金 500円 **対象** 小学4～6年生



体育館ホームページもご覧ください。 [広島グリーンアリーナ](#)

検索

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/