



# スポカル

## 情報ひろしま

### 令和3年度 事業紹介

## 広島県立総合体育館



### たのしくうんどう☆レッツトライ!

遊びの要素を取り入れた運動で、基礎的な運動能力を伸ばそう!

日程 令和3年9月～10月(全6回) 場所 武道場 参加費 800円/回/人  
対象 小学1～4年生 定員 25名(要事前申込)



### キッズクライミングスクール(ステップクラス, ジャンプクラス)

広島県山岳・スポーツクライミング連盟の先生が、クライミングのルール、基本テクニック等を楽しく教えてくれます。

日程 第2期 令和3年9月～12月(全6回) 場所 フィットネスプラザ内クライミングウォール 参加費 2,500円(ステップ)  
対象 小学生・中学生 定員 各クラス12名程度/期(要事前申込) 3,000円(ジャンプ)



### 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。ポールを使用するため、膝や腰への負担が軽減されます。季節を感じながら、楽しく歩きましょう!

日程 令和3年9月～令和4年3月 毎月1回 場所 総合体育館周辺 参加費 600円/回/人  
対象 どなたでも 定員 20名(要事前申込)



### ロコモ予防教室

加齢や運動不足による運動器の筋力・関節・骨の衰えを防止し、自立した日常生活を送れるように健康づくりや介護予防(ロコモ予防)のための運動をご紹介します。

日程 9月18日(土), 11月3日(水・祝) 場所 武道場 参加費 500円/回/人  
対象 概ね50歳以上 定員 30名(要事前申込)

※詳細(チラシ等)は、広島県立総合体育館HPなどでお知らせしていますので、ぜひチェックしてみてください!  
※各事業は、新型コロナウイルス感染症拡大状況により、中止又は変更の場合もありますので、ご了承ください。

### SNSをチェック!

広島県立総合体育館の公式ツイッターとフェイスブックで、自主事業やご利用案内など最新情報をいち早くお届けします。是非、お気軽にフォローをお願いします。



@hiroshima\_ga



@hiroshima.green.arena

