

ハマダスポーツ
新聞

2017年
4月号

新しいこと始めよう♪ まだまだ追加募集中!



新年度スタート!4月より入学・新社会人の皆様おめでとうございます。目標に向かってたくさんの方に事にチャレンジされる方も多いかと思いますが、心機一転頑張ってください。チャレンジと言えば、運動を始めるのもいいかと思いますが、いかがでしょうか。そこで一宮市の体育館施設では様々なカルチャー教室を多数開講しています。運動がしやすい季節到来!この春から運動をしようと思ってる方は是非カルチャー教室にご参加ください。ただいま追加募集中です。一部の教室は定員となっておりますので、詳しくは受付スタッフまでお問い合わせください。

新教室の紹介!

4月12日(水)より「朝ヨガ教室」開催決定!



尾西スポーツセンターでは、4月から「朝ヨガ」教室が新しく開講されます。時間は9時~10時までとなります。朝にヨガを行うことで、代謝を高めることができ、一日を元気に過ごすことができます。色々なポーズをとりながら気持ちよく筋肉を伸ばし、深いリラクゼーション感を味わえる内容です。教室ではヨガのポーズだけではなく、基礎的な筋力トレーニングも行います。柔軟性と筋力のある健康的な体作りを目指します。ぜひ「朝ヨガ」を生活の一部に取り入れてみてはいかがでしょうか。

春のカルチャー教室開講

ハマダスポーツ新聞

イベント情報はホームページにて



●開講時間毎週(月)9時45分~10時45分

一宮市総合体育館では4月から新たに「運動あそびほっぺ」を開講します。内容は「入園前にマット、跳び箱、鉄棒を遊び感覚で楽しく身に付け、運動能力を向上させる」「お友達や先生とのかかわり合いを通じ、親から離れ自立を目指す」ことを目的に開講します。

**「運動あそびほっぺ」
開講します!**

親子スポーツイベント開催!

3月26日(日)、一宮市総合体育館にて「親子スポーツフェスティバル」が開催されました。内容は「キックピラレーズ」「キックボーリング」「綱引き」「ビーチフラッグ」「障害物競争」を行いました。どの種目も盛り上がり、親子の絆が深まる心温まるイベントになりました。来年もお会い出来ることを楽しみにしています♪



三世交代イベント開催!

3月12日(日)、木曾川老人福祉センターにて「三世代で餅つき体験会」を開催しました。餅つき大ベテランの皆さんと共にお子さん達も楽しそうでした。餅つきをした後は、せんざい、お雑煮、お好みの味でつくたてのお餅をおいしく頂きました。ご参加いただいた皆様、ありがとうございました。



4月のワンポイントレッスン

一宮市総合体育館、尾西スポーツセンター、木曾川体育館では、ワンポイントレッスンを開講してまいります。バランスボールを使用し体幹トレーニングを中心に様々な種目を取り入れ、各部位ごとのトレーニングやストレッチ、バランス感覚向上を目指し開催しています。トレーニングルーム利用の方が無料で参加できます。お気軽にご参加ください。

4月のワンポイントレッスン予定

施設名	日程	時間
総合体育館	金曜日 (4/7、14、21、28)	11:15~11:45
尾西スポーツセンター	水曜日 (4/5、19、26)	10:15~10:45
木曾川体育館	火曜日 (4/4、11、18、25)	11:15~11:45

総体四季便り

4月と云えば新年度のスタート。温暖化の影響でサクサクでしたが、まだまだ花見のシーズンは終わっていません。少し上流へ行ってみましょう。江南市にフラワーパーク江南があります。ここに「御衣黄(ギョイコウ)」と云うサクサクが植えてあります。名前が察しがつくように緑がかかった黄色い花をつけるんです。時期は4月の中旬頃です。今年是非見たいと思っています。



今月の頑張るマン ~木曾川体育館~

今月の頑張るマンは、奈良猛さんです。なんと81歳! 知人の紹介でトレーニング室をご利用され半年になりました。ご趣味の山登りを長く続けるためにトレーニングが必要かと思いい、木曾川体育館に来館されるようになりました。ランニングマシン、エアロバイクを中心に下半身を鍛え、膝や足がとて楽になったと喜んでいらっしゃいます。朝からトレーニングを始めたことで、身体だけでなく、気持ちもスッキリし、活力のある1日を送ることが出来るようになったとお話してくれました。これからも毎朝元気な姿を見せて下さいね!

