

# 春のカルチャー教室開講



高齢者ますます元気教室A1				
施設名	日程	曜日	時間	料金
尾西スポーツセンター	4月10・17・24日	水	9:30~	¥3,240 (税込)
	5月8・15・22・29日		10:30	
	6月5・12・19日			
木曾川体育館	4月11・25日	木	13:30~	
	5月9・16・23・30日		14:30	
	6月6・13・20・27日			

新年度から新たな目標に向かって様々な事に挑戦される方も多いと思います。この機会にぜひ運動を始めてみるのはいかがでしょうか。一宮市総合体育館・尾西スポーツセンター・木曾川体育館では様々なカルチャー教室を開講しています。今回は尾西スポーツセンターと木曾川体育館にて開講中の高齢者ますます元気教室をご紹介します。こちらの教室の対象は60歳以上の方で、健康増進を目的とした内容となっています。転倒防止のための歩き方指導や、体幹・筋力トレーニング、柔軟性向上を目指すストレッチを主に行います。また認知機能の低下を防ぐために頭の体操も行います。皆様のご参加をお待ちしています。

新しいこと始めようよ  
まだまだ追加募集中!

# ハマダスポーツ新聞

一宮市体育館施設等指定管理者  
ハマダスポーツ企画株式会社

2019年(平成31年)  
4月号

一宮市総合体育館  
尾西スポーツセンター  
木曾川体育館  
木曾川老人福祉センター



## 【一宮市総合体育館】新トレーニング機器導入

登る有酸素運動機器です。簡単に運動強度の調節ができ、下半身にかかる衝撃や負荷が軽減できるため、トレーニング初心者や高齢者の方にもおすすめです。皆様のご利用をお待ちしています。



写真: パワーミル・クライマー

## 【わくわくキッズ体操】担当コーチの紹介

一宮市総合体育館、尾西スポーツセンター、木曾川体育館にて開講中のわくわくキッズ体操教室の担当コーチを紹介いたします。  
【カバ先生】  
みなさん、こんにちは。体操は幼少期に身に付けておくべき動作や筋力、基礎体力を習得することができ、またレッスンを通して楽しく挨拶の仕方やお友達作り、協調性を学んでいきます。カバ先生と一緒に練習して、小学校に入る前に、他の子と差をつけよう。



写真: カバ先生



木曾川体育館 トレーニングルーム料金表		
利用区分	利用料(税込)	
	9:00~17:00	17:00~21:00
大人(高校生以上)	¥100	¥210
小人(中学生)	¥50	¥100

一宮市総合体育館、尾西スポーツセンター、木曾川体育館のトレーニングルームは、市内・市外問わずなだでもご利用頂けます。今回は木曾川体育館をご紹介します。こちらのトレーニングルームは中学生からご利用頂けます。トレーニング機器には、定番のトレッドミルやエアロバイク、ベンチプレス等を各種取り揃えています。また短時間にしつかりと走り込みが可能です。また「S・ドライブ」も導入しており、下半身を鍛えたい方には最適です。利用料は9時から17時がお値打ちとなっています。各機器の使用方法についてはトレーナーが説明させていただきますので、お気軽にお声掛けください。

集  
特  
トレーニングルーム  
木曾川体育館

ウェブサイトも随時更新  
是非ご覧ください