

カルチャー教室紹介



苦手克服プライベートレッスン
 コーチとマンツーマンで行う、苦手克服プライベートレッスンを紹介します。マット運動、鉄棒、跳び箱、かけっこ、縄跳びの中から1種目を選び、コーチと一緒に練習します。この教室1番の魅力は、個人に合わせた指導を提供できる点です。コーチと1対1で行うことで、内容の濃い練習が可能となり、正しいやり方やフォームを身に付けやすくなります。尾西スポーツセンターと木曾川体育館にて毎月開講しております。12月分のお申し込みは、11月10日より開始しております。この機会に、苦手を克服してみませんか。お気軽にご参加下さい。

施設名	尾西スポーツセンター	木曾川体育館
日程(12月分)	①12月12日 ②12月26日	①12月1日 ②12月15日
時間	15:00~15:40 15:40~16:20 16:20~17:00	17:00~17:40 17:40~18:20 18:20~19:00
対象	年少~小学6年生	
料金	¥2,750(税込)/1回	

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

2020年(令和2年)
11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
 木曾川いきいきセンター



キッズイベント開催決定!

イベント詳細	
日時	12月20日(日) 9:30~11:30
場所	尾西スポーツセンター
参加費	1,200円(税込)/1人
対象	年中~小学3年生
申込み期間	11月7日(土) ~ 12月13日(日) ※先着順



尾西スポーツセンターにて、キッズイベント「クリスマス大運動会」を開催します。昨年も多くの方にご参加いただいた、人気のイベントです。チームに分かれ、様々な競技を行います。頑張った最後には、クリスマスプレゼントを用意しています。子ども達が協力し合いながら、頑張る姿は非常に微笑ましく、応援したくなるものです。思いっきり動いて、笑って、一緒に楽しみませんか。11月7日からお申込みを受け付けております。ぜひ、お友達を誘ってご参加下さい。

インフルエンザ予防をしましょう!



11月に入り、「インフルエンザ」が流行する時期になりました。今年には新型コロナウイルス感染症の流行もあり、より一層気をつけたいところです。そこで今回は、生活の中でできるインフルエンザ予防をご紹介します。①外出後の手洗い。流水・石鹸による手洗いは、手指など体についたウイルスを物理的に除去するために有効です。②適度な湿度の保持。空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し、感染しやすくなります。加湿器等を使い、湿度50~60%を保つのも効果的です。③十分な栄養とバランスのとれた栄養摂取。身体の抵抗力を高めるために大切です。④人混みや繁華街への外出を控える。外出時は、飛沫感染を防ぐためマスクを着用しましょう。意識すれば簡単にできることばかりです。インフルエンザにかからないよう、うつさないよう、日頃から気をつけていきましょう。

**ウェブサイトも随時更新
 是非ご覧ください**