

春のカルチャー教室紹介



尾西スポーツセンターにて開講しております。「幼児体育教室」をご紹介します。跳び箱や鉄棒、マット運動といった器械体操を中心に取り組み、子供たちの身体能力向上を目指します。また、身体の可動域を広げる柔軟体操やバランス感覚を養うトレーニングも行います。1年生になる前にお友達に差をつけてみませんか。ご参加お待ちしております。

幼児体育教室

抽選申込受付中!

3月6日(土)より、「春のカルチャー教室」の申し込みを開始しております。申込締切は3月21日(日)まで、抽選結果発表は3月23日(火)となっております。ウエブサイト、LINEにてご確認ください。皆様のご参加をお待ちしております。

施設名	曜日	時間	対象	料金
尾西スポーツセンター	水曜日	①15:45~16:45 ②17:30~18:30	年長	¥3,300(税込)/月 <通年全48回>

親子スポーツフェスティバル 開催決定!



親子イベント「親子スポーツフェスティバル」の開催が決定しました。親子で7種の競技に挑戦します。好記録を目指して、競い合ってみてはいかがでしょうか。今回はバルーンブースもあり、最後に記念写真をぜひ撮ってみてください。参加も用意しております。このイベントを通して親子の絆を深め、思い出を作ります。3月5日(金)より、一宮市体育館施設窓口にて、申込を開始しております。皆様のご参加、お待ちしております。

施設名	一宮市総合体育館 いちい信金アリーナB
日時	3月28日(日) ①10:00 ②10:30 ③11:00 ④11:30
対象	年中~小学6年生と保護者
参加費	1名につき¥550(税込)
定員	親子30組60名

スギ花粉のピーク到来!

とうとう、今年もこの季節がやってきました。東海地方のスギ花粉飛散ピークは、3月中旬から下旬の予想です。また、今年量は昨年よりも飛散量が多い(前年比220%)とのことですので、今回は日常生活に取り入れてみる対策をぜひ、ご紹介いたします。

3月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います。体幹トレーニング等、様々なトレーニングを行っていただけます。トレーニングルームをご利用の方が無料でご参加頂けます。ぜひ、お気軽にご参加下さい。

ワンポイントレッスン 日程			
施設	総合体育館	尾西スポーツセンター	木曾川体育館
日程	3/2(火)・9(火)・19(金)・23(火)	3/3・10・17・24・31 ※毎週水曜日	3/2・9・16・23・30 ※毎週火曜日
時間	11:15~11:45		

食生活	・規則正しい食生活を心がけよう
習慣	・帰宅後は、玄関で花粉を払い落そう ・“うがい”や“洗顔”で洗い流すのも効果的 ・服装は、ツルツルとしたできるだけ凹凸のない素材を選ぼう

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

2021年(令和3年)

3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



是非ご覧ください

ウェブサイトも随時更新