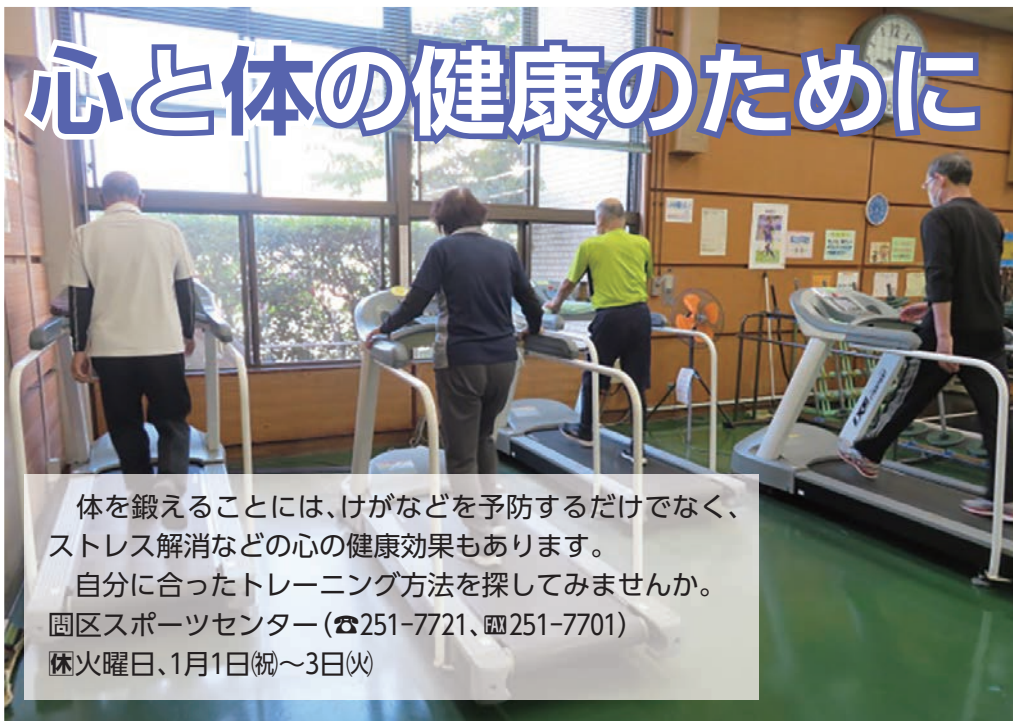




P7・P8編集・南区役所区政調整課
〒734-8522 南区皆実町一丁目5-44
☎250-8933 ☎252-7179

広島市南区役所
<https://www.city.hiroshima.lg.jp/site/minamiku/>

心と体の健康のために



体を鍛えることには、けがなどを予防するだけでなく、
ストレス解消などの心の健康効果もあります。
自分に合ったトレーニング方法を探してみませんか。
南区スポーツセンター(☎251-7721、☎251-7701)
休火曜日、1月1日(祝)～3日(火)

運動したいけどなかなか一歩を踏み出せない、筋力アップをしたいなど、
区スポーツセンターでは一人一人の目的に合わせたトレーニング器具を
用意しています。(右参照)

まずは体験から始めてみませんか。ここでは、トレーニング室の主な器具
を紹介します。



区スポーツセンター
みそたりのうへい
溝田凌平 体育主事

トレーニング室は、開館日にいつでも利用でき
ます。初めての人には、職員が器具の使い方などを説明
しますので、運動不足の解消や理想の体を目指し、ぜ
ひご利用ください。

●料金

区分	金額(1人1回につき)	
	大人	小・中・高校生* / 65歳以上
トレーニング室	¥560	¥310
コインロッカー	1個1回につき100円	

「高校生*」は、高校生相当年齢の人です

- ※ご利用には、室内シューズとマスクが必要です
- ※小学生と中学生は、安全を考慮して使用できない器具があります

お得な回数券や
定期券もありま
す！



■有酸素トレーニング

壁に設置しているテレビを見ながら、
自分のペースで運動できます。脂肪燃
焼によるダイエットや筋力アップ、呼吸
循環器系の機能向上に役立ちます。



■ウェイトマシン

筋力アップさせたい太ももから、た
るみが気になる二の腕まで、鍛えたい
部位を集中的にトレーニングするこ
とができます。



■フリーウェイト(高校生*以上利用可)

筋肉増強に欠かせないフリーウェ
イトトレーニング。負荷の高いトレ
ニングを効率良く行うことができます。
筋力アップを目指す人にお勧めです。



■トレーニングミニレッスン

毎週日曜日に、トレーニングスタッ
フによるバランスボールを使った体
幹トレーニングや、自宅でもできるお手
軽ストレッチなどの体験ができます。



よんでみよう！スポーツ川柳

運動・スポーツに関する事をテーマにした5・7・5の川柳を募集します。

■募集期間

1月30日(月)(必着)まで

入選発表 2月12日(日)

■応募方法

所定の応募用紙に必要事項を記入して、区スポーツセンターの総合受付
の回収ボックスへ提出するか、郵送、Eメール(minami-sc@sports-or.
city.hiroshima.jp)、ファクスで。応募用紙は同センターで配布。ホーム
ページからダウンロード可

■注意事項

- ・応募作品は返却しません
- ・自作の作品に限ります
- ・応募作品の著作権は、市スポーツ協会に帰属するものとします

南区さざなみフェスティバル

区内で活動する文化サークルが、日頃の成果を発表するフェスティバルです。
区民文化センター(☎251-4120、☎256-8811)
休(月)(祝日は除く)、1月1日(祝)～3日(火)

●展示発表

回1月4日(水)～3月19日(日) 9:00～21:00
※ただし、1月15日、29日、2月12日、26日、3月
12日、19日(日)は17:00まで
☎絵手紙、書、写真などの作品展示
※期間中、内容は変更します



●舞台発表

回2月4日(土)12:00、5日(日)10:30から
☎音楽、舞踊、ダンスなどのサークル発表会



●こども劇場

回2月4日(土)、5日(日)13:30から
☎人形劇ペポによるこども劇

●おはなしアリス

回2月4日(土)11:00～11:30
☎絵本の読み聞かせなど
☎当日会場。先着9組



●体験コーナー

回2月4日(土)、5日(日)
☎来場者が工芸などのサー
クルの活動を体験

