



フェイスブック  
**中区公式Facebook**  
区の魅力を  
動画で発信中

最新イベント  
情報発信中

ティクトック  
**中区公式TikTok**



区スポーツセンターのトレーニング室を使って、自分のペースで無理なく続けられる運動習慣を作りましょう。職員が健康づくりのスタートを全力でサポートします。  
☎区スポーツセンター (☎241-9355, ☎241-9379)

**トレーニング室を利用しよう**

「運動を始めたいけど、何から始めたらいいかわからない」「トレーニングマシンって使い方が難しそう」。そんな不安をお持ちの方は、区スポーツセンターのトレーニング室をご利用ください。スタッフが器具の使い方を丁寧に説明するため、初心者でも安心してトレーニングを始められます。

**自分のペースで気軽に**

一般的なフィットネスクラブと違い、1回券、回数券、定期券での利用ができ、自分のペースとタイミングで、気軽に利用できます。利用者からも「敷居が低く、無理せず楽しく続けられる」と好評です。

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

回数券：10回分の料金で11枚  
定期券：期間内(1カ月、3カ月)に  
何度でも



**初心者向けトレーニングプログラム(60分間)**



1 準備運動(ストレッチ) 10分間



2 マシントレーニング 20分間



3 有酸素運動 10~20分間

マシントレーニングの後に有酸素運動をすると、筋力アップ・脂肪燃焼に効果的です。トレーニング後は、整理体操やリラクゼーションマシンを活用し、体のリラクセスに努めましょう。

慣れてきたら、バーベルやダンベルを使ったトレーニングに挑戦しましょう！



区スポーツセンター体育主事・安部綾子さん

**目指せ総合優勝！みんなで中区を全力応援！**

10月12日(日)にホットスタッフフィールド広島ほか8会場で市スポーツ・レクリエーションフェスティバルが開催されます。

スポーツ交歓競技大会8種目、レクリエーション運動会6種目を区対抗で競い合い、総合優勝を目指します。

中区の総合優勝のカギを握る2チームを紹介します。ぜひ、現地に行って応援しましょう。

**広瀬学区**

**王者奪還へ！  
バレーボール！**



広瀬学区体育協会バレー部監督・村上由加里さん

18歳で入部し、64歳になった今でも日々練習に励んでいます。絶対に諦めない精神で最後までボールを追い続け、優勝を勝ち取ります！

大会に向け、熱気あふれるメンバー

**吉島学区**

**常勝軍団！  
ムカデ競走！**



吉島学区体育協会会長・曾木孝志さん

必勝法は仲の良さと前傾姿勢です。背が高い人を前に配置することで倒れないよう工夫しています。3連覇に向けて抜かりはありません！

▶ 昨年は断トツでゴール