



なか

い き 活 き 中 区

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

ディックトック
中区公式 TikTok

作ろう！親子の運動習慣

ボールやマットを使った遊びを親子で楽しみませんか。体を動かしながら、運動の基礎を身につけ、「できた！」という喜びを親子で一緒に体験

できます。運動が苦手なこどもも安心して取り組める内容なので運動習慣作りのきっかけになります。

スキンシップが親子の絆に

ヨガのポーズを取り入れながら、赤ちゃん優しく触れ合い、一緒にエクササイズを楽しみます。心と体をリフレッシュするとともに、スキ

ンシップを通して親子の信頼関係をより一層育みましょう。ヨガをするのが初めての人にもお勧めです。

10/25 親子で一緒に！スポーツあそび

対 2～4歳児と保護者
日 10月25日(日) 9:30～10:30
【講師】保育士・白石佳子氏
¥600円/組
☎直接か電話で。先着20組



12/5 ベビーヨガ

対 6カ月～1歳半児と保護者
日 12月5日(土) 10:00～11:00
¥700円/組
【講師】JJWIマツサイエンス・深澤葉子氏
☎11月1日(日)から、直接か電話で。先着12組



こどもも大人も スポーツセンターで楽しく運動

「運動を始めたい」「新しいことに挑戦したい」そんな思いを応援する区スポーツセンター。こどもから大人まで幅広い世代が楽しめるイベントが充実しています。皆さんも区スポーツセンターへ足を運んでみませんか。
☎区スポーツセンター (☎241-9355、☎241-9379)



仕事終わりに体をリセット

月に1回金曜日の夜にピラティスを楽しみませんか。体幹を意識したエクササイズで姿勢改善やボディラインの引き締めを目指すとともに、肩こりや腰痛の予防にも効果

果が期待できます。1日の終わりに自分と向き合い、心と体を整える時間を過ごせます。

11/13 ナイト！ピラティス

対 18歳以上
日 11月13日(金) 19:00～20:00
【講師】ピラティスインストラクター・川島弘子氏
¥600円
☎直接か電話で。先着20人



あなたのスポーツデビューを応援します

区ではバドミントンや卓球ほか32種目126クラブが小学校などを練習拠点として活動しています。区スポーツセンターでは、コーディネーターが「運動不足を解消したい」「本格的なスポーツに取り組みたい」などの要望に応じて、各クラブへの橋渡しを行っています。運動を始めたい人は区スポーツセンターにお気軽にご相談ください！



区スポーツセンターコーディネーター・高松大樹さん▲

スポーツ・レクリエーションフェスティバル

10月11日(日)にホッスタ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(スポレク)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。

今回は、中区の総合優勝の力を握る吉島東学区体育協会ソフトテニス部を紹介します。

吉島東学区

ソフトテニス

目指せ総合優勝！頑張れ中区！

毎週火曜日、土曜日、日曜日に活動しています。土曜日は練習試合を中心に実戦経験を積み、日曜日はメニューを組んで本格的な練習に取り組んでいます。中区では6連覇中ですが私たちはさらなる高みを目指します。日々の練習で培った技術と連携力を発揮し、チーム一丸となって優勝を勝ち取ります！



吉島東学区体育協会ソフトテニス部部長・池田卓志朗さん▲



▲スポレクに向け練習にも熱が入っています