WING

ステーション Vol. 92

発行・平成26年10月17日
広島県山県郡北広島町都志見2609
（一財）どんぐり財団
電話：(0826) 84−1414
IP：050−5812−1414
お得な情報いっぱいのHPは、
豊平総合運動公園　検索　クリック

10月

10月14日　千代田温水プールSuiSuiがグランドオープンしました！！

９月２６日～１０月３日までのプレオープン中は、約９２０名の多くの皆様にお越しいただきました。１４日からはグランドオープンしました！！季節を問わず年中ご利用できますので、ぜひ健康づくりにお役立てください。また各種教室も開催いたしますので一緒に楽しく体を動かしましょう！！

９月２６日　竣工式の様子

たくさんのお祝いのお花をいただきました

【SuiSui 週間スケジュール】　10月14日～11月30日まで

●水中運動教室「ストレッチ＆ウォーキング」対象：一般１８歳以上
月(初級)10：30～11：１５　火(初級)19：00～19：45　金(中級)19：00～19：45

●スイミングワンポイントレッスン　　月・火・水・金 13：00～13：45

●水中運動教室(初級)「SuiSui アクアエクササイズ」対象：一般 18 歳以上
水 10：30～11：15 土 11：15～12：00

●SuiSui サークル　対象：中・高生　水 18：00～19：00

●〇幼児水泳教室（定員 20 名要予約）対象：年中・年長　土 10：15～11：00

※教室参加料 600 円　別途入場料がかかります。

※スイスイでは水着、水着の上から着るＴシャツ、ゴーグル、キャップ、スイムタオルなど販売しています。
※毎週水曜日豊平地域から無料送迎を運行します。くわしくは今月配布のちらしをご覧ください。
※お問い合わせ：千代田温水プール SuiSui(スイスイ)**指定管理者(一財)どんぐり財団**までお願いします。
北広島町壬生字西谷 500 番地　電 話（0826）72-8823　　IP050-5812-8023

元気になりたい方！必見！「元気づくり体験」

平成 25 年９月から「元気づくり体験」が始まりました。今では北広島町内 10 か所の地域住民主体の「元気リーダーコース」が開催され、各地域の方が元気に参加されています。とよひらウイングで開催される「拠点コース」は誰でも参加できます。みんなで楽しく参加しましょう！

①　「楽しむ拠点コース」
「にこやか集会コース」へ参加できない方や、しっかり体を動かしたい方はこちらへ参加ください。
内　容：準備運動・筋力トレーニング・ウォーキングや球技・ストレッチなど
日　時：毎週月曜日　９：30～11：30　(祝日休)
場　所：とよひらウイング
参加費：100 円
持参物：動きやすい服・うわばき・飲み物・タオル

②「にこやか集会所コース」
10 月から新たに４地区で「にこやか集会所コース」を開催しています。　参加費：無料
芸　北：雲月地区　大　朝：筏津地区
千代田：川井地区・有間地区
各地区の方に元気づくり体験のちらしを配布しております。

③「元気リーダーコース」※この地域の方なら誰でも参加できます
地域住民主体の「元気リーダーコース」が始まりました。
★阿坂地区　月・水　14：00～15：30
上阿坂活性化センター　　無　料
★原東地区　火・木　　9：30～11：00
原東生活活性化センター　500 円/月

原東地区

阿坂地区

第7回　豊平グラウンド・ゴルフ大会

１０月９日(木) 秋晴れの中８３名の参加で開催されました。来月は最終月！チャンピオン大会です！今年のチャンピオンは誰の手に…！？

１位　弓場　栄三さん（戸　谷）
６７打・１打２本・２打２０本
２位　垰　　元務さん（都志見）
７２打・１打２本・２打１６本
３位　亀宝　淳子さん（小　笹）
７３打・１打２本・２打１４本

トレーニングルーム　秋のキャンペーン　2014

目標達成で賞品ゲット！！

食欲の秋です！食べても太らない体を作りましょう！
１０月から１２月末までのキャンペーン中にトレーニングジム内のバイク・ランニングマシンを使って１００Km を目標指しませんか？目標が達成できた方には…すてきな！？プレゼントを準備しています。くわしくはお問い合わせください。お待ちしています。

文部科学省　2013 年度体力・運動能力調査結果

1998 年から始まった調査の中で、高齢女性の体力が過去最高となった。男女とも週１回以上運動する割合が約７割で「運動習慣が好成績につながっている」としている。スポーツ基本計画は成人の運動実施率の目標を６５％としており高齢者だけが上回った。子どもの体力も向上傾向にあるとしている。運動習慣を身につけて元気に年を重ねましょう！！
資料：10 月 13 日付け中国新聞より

週１回以上の運動実施率
若い世代　30～50%程度
★６５～６９歳
男性 67.1% 女性 70.5%
★70～75 歳
男性 72.6% 女性 71.1%

65 歳以上の高齢者の6項目合計点
★６５～６９歳
男性　41.5 点　最高から２番目
女性　41.8 点　過去最高
★70～75 歳
男性　39.2 点　最高から２番目
女性　38.6 点　過去最高

山県郡陸上記録会

今回初めて山県郡が一緒になっての陸上記録会が開催されました。あいにくの雨の中生徒の皆さんは、練習したことを一生懸命頑張っていました。当法人からスポーツドリンク 500 本を寄贈させていただいきました。また当法人のサポート指導員の方３名もボランティアとして参加しました。

岩田智巳のベンチプレス日記_
9月は 47.25kg⇒50.63kg

ベンチプレスを始める前はプニプニだったニの腕が少し硬くなった気がします。効果が感じられますます頑張ります！

ウイング・１１月の予定

1日	土	高校球児養成教室
2日	日	
3日	月	文化の日
4日	火	エアロビック
5日	水	ひとりでできる門・ぴんぴん・エアロビックサークル
6日	木	休館日
7日	金	カキラ・１２３・エアロビック
8日	土	高校球児養成教室
9日	日	
10日	月	拠点コース・幼児体操
11日	火	エアロビック
12日	水	ひとりでできる門・ぴんぴん・エアロビックサークル
13日	木	休館日　豊平グラウンド・ゴルフチャンピオン大会
14日	金	カキラ・１２３・エアロビック
15日	土	*そばまつりとよひら２０１４*　高校球児養成教室
16日	日	*そばまつりとよひら２０１４*
17日	月	拠点コース・幼児体操
18日	火	エアロビック
19日	水	ひとりでできる門・ぴんぴん・エアロビックサークル
20日	木	休館日
21日	金	カキラ・１２３・エアロビック
22日	土	*神楽マラソン*　高校球児養成教室 in SuiSui
23日	日	*神楽マラソン*
24日	月	*神楽マラソン*
25日	火	エアロビック
26日	水	
27日	木	休館日
28日	金	
29日	土	高校球児養成教室
30日	日	

FB フェイスブックやっています

どんぐり財団では、ブログや FB(フェイスブック)をしています。HP から見られますので、ぜひご覧ください。みなさんの「いいね！」をお待ちしています。(*^_^*)

11月のウイング健康サポート号

１１月　５日　都谷方面
１１月　１２日　原　方面
１１月　１９日　吉坂方面
１１月　２６日　お休みします
健康サポート号に乗車希望の方は、前日までに８４−１４１４までお申し込みください。皆さん誘い合ってお乗り下さい。