



発行・平成27年2月20日
 広島県山県郡北広島町都志見 12609
 (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HPPは、



豊平総合運動公園 検索 クリック

食の浪漫紀行「どんぐり冬の陣2015」開催

1月25日(日) 冬なのに雪のない「冬の陣」でしたが、多くのお客様にご来場いただきました。豊平自治振興会主催のともども盛大に行われ無事、無病息災を祈ることができました。とんどの中には昨年の冬の陣で書いていただいた広島新庄高校書道部の作品も入れさせていただきました。豆まきの賞品にはさんさん市の野菜を、大抽選会には、そば保存会のそば券をいただきました。ありがとうございました。



前日から準備された大きなとんど。ぜんざいの振る舞いは大人気でした。



どんぐりクラブ屋台村の幼児体操教室の子ども達による「妖怪ウォッチ」の元気な発表。



恒例のどんぐり子ども相撲。遠方より参加していただきました。



阿坂神楽団さんの2幕の神楽上演 いつもは豆をまくと逃げる鬼に豆をまいてもらいました。

屋内グラウンド・ゴルフ大会結果



1月21日(水) 38名の参加で大会を開催しました。結果は次のとおりです。

第1位 松田 節夫(都志見) 46打 H3 本
 第2位 溝下 幸子(志路原) 50打 H3 本
 第3位 植木 茂(阿坂) 50打 H2 本
 ※3月が屋内最終となります。ぜひご参加ください。

屋内グラウンド・ゴルフ大会・サークル開催

冬場の運動不足解消や仲間との交流に、ぜひご参加ください。

☆サークル 毎週水曜日(一部火曜日) 13:30~15:30

3月4日・11日・16日(休館日のため日程変更)

参加費 310円 屋台村会員 210円

☆大会 9:00~受付 参加費500円

日程 3月18日

競技方法 24ホール(8ホール×3ラウンド)

表彰 1位から3位 ラッキー賞 ホールインワン賞 BB賞

持参物 屋内シューズ・屋内用道具

※レンタルは屋内用クラブとボールのみでカバーのレンタルはありませんのでご了承ください。

松の剪定 山田辰三さん

どんぐり村入口に並ぶ松の木を、今年も寒い中、阿坂の山田辰三さんがきれいに整えてくださいました。いつもありがとうございます。こちらに来られる際はぜひ松の木をご覧ください。



千代田温水プール SuiSui 3月の予定

時間 平日 10:00~21:00 (受付 20:30 まで)
 変更 日祝日 10:00~17:00 (受付 16:30 まで)

ニュース!新しい教室! ◇歩き方ワンポイントレッスン(初心者向け) 金曜日 13:15~14:00

※初めてプールで運動される方、効果的な歩き方について知りたい方などが対象です。対象:一般18歳以上

- ◆アクアエクササイズ 月曜日 13:15~14:00
- ◆ストレッチ&ウォーキング 火曜日 19:00~19:45
- 水曜日 10:15~11:00
- 金曜日 19:00~19:45
- 土曜日 10:15~11:00
- 土曜日 16:00~17:00
- ◆スイミング 月曜日 19:00~19:45
- ◆SuiSui サークル 土曜日 16:00~17:00
- ワンポイントレッスン火曜日 13:15~14:00
- ◆幼児水泳教室 水曜日 18:00~18:45

3月からのトレーニングジム時間について

◆ 平日 10:00~21:00 ◆ 土曜日 9:00~17:00 ◆ 日・祝日 9:00~13:00



元気になりたい方!必見!「元気づくり体験」

「楽しむ拠点コース」
 「にこやか集会所コース」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

「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」を下記のとおり行っています。

- ★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
 原東生活改善センター 500円/月



万田酵素が手軽に購入できるようになりました!

最近「疲れが取れない」「太りやすくなった」「風邪をひきやすくなった」と感じていませんか?それは酵素不足によるものかも...不足の原因として「食べ過ぎ」「ストレス」「冷え症」などがあげられます。口からとる食物酵素もありますが、熱に弱い弱点もあります。簡単に手軽に酵素が取れる万田酵素をぜひお試しください。運動をされている方手軽にアミノ酸! 数限定販売

身体の20%はタンパク質(=アミノ酸)できています。運動などでアミノ酸はエネルギー源として体内へ供給するため、吸収の早い(30分前)アミノ酸を体内へ入れての運動をおすすめします。また運動直後に飲むと筋肉疲労を回復、傷んだ筋肉を早く回復させます。今だけセットで、破格で販売。くわしくはお問い合わせ下さい。※限定22セット



岩田智巳のベンチプレス日記 8月 40.0kg → 2月 65.25kg

40.0kg から始まったベンチプレスが65.25kg になりました。これで連載を終わります。



ウイング・3月の予定

1日	日	
2日	月	拠点コース・幼児体操
3日	火	エアロビック
4日	水	ひとりできる門・ぴんぴん・エアロビックス 屋内グラウンド・ゴルフサークル
5日	木	休館日
6日	金	カキラ・123・エアロビック
7日	土	
8日	日	
9日	月	拠点コース・幼児体操
10日	火	エアロビック
11日	水	ひとりできる門・ぴんぴん・エアロビックス 屋内グラウンド・ゴルフサークル
12日	木	休館日
13日	金	カキラ・123・エアロビック
14日	土	
15日	日	どんぐりクラブ屋台村 中学生バレーボール大会
16日	月	拠点コース・幼児体操 屋内グラウンド・ゴルフサークル
17日	火	プール工事停電のため休館日
18日	水	ひとりできる門・ぴんぴん・エアロビックス 屋内グラウンド・ゴルフ大会
19日	木	休館日
20日	金	カキラ・123・エアロビック
21日	土	どんぐりクラブ屋台村中学生卓球大会 春分の日
22日	日	
23日	月	拠点コース・幼児体操
24日	火	エアロビック
25日	水	ひとりできる門・ぴんぴん・エアロビックス
26日	木	休館日
27日	金	カキラ・123・エアロビック
28日	土	近郊野球大会
29日	日	近郊野球大会
30日	月	拠点コース・幼児体操
31日	火	エアロビック

3月のウイング健康サポート号

3月 4日・25日 吉坂方面
 3月 11日 都谷方面
 3月 18日 原方面

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。

