

# WING



発行・平成27年1月16日  
 広島県山県郡北広島町志見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HPPは、



ステーション Vol. 95

豊平総合運動公園 検索 クリック

## 1月



### 今年も豊平運動公園をどうぞよろしくお願ひ致します。



明けましておめでとございます。今年もどうぞよろしくお願ひいたします。今年も皆様と自身の健康な心と身体づくりを共に頑張っていきたいと思ひます。

### トレーニングルーム ニュース

秋から12月末まで行われたキャンペーンに参加された方の中で11名が100kmの目標に達成されました！中には200km走られた方もおられました。

さて、お正月に美味しいお餅やごちそうを召し上がった方、「あれっ？体重が増えている…」と思っておられる方必見！！財団から豊平地域の方に配布をしました右の年賀状をご持参ください。トレーニングジムかどんぐりクラブ屋台村の教室または、エアロビック教室の利用が一回無料となります。トレーニングジムで、身体を動かして脂肪を燃やしませんか？皆様のお越しをお待ちしています。2月末まで有効。

※トレーニングジム…初めてご利用の方は登録料別途必要です。

エアロビック…金曜日 19:30~20:30



\*\*\*トレーニングジム時間変更\*\*\* 12月~2月までご利用時間が変更となります。  
 \*土曜日 9:00~17:00 \*平日 10:00~21:00 \*日曜日 9:00~13:00



### 屋内グラウンド・ゴルフ大会結果



12月17日(水)今年度初めての屋内グラウンド・ゴルフ大会を開催しました。39名の参加で寒い中熱いプレーが繰り広げられました。結果は次のとおりです。

第1位 植木多美江(阿坂) 53打H2本  
 第2位 弓場 栄三(戸谷) 56打H1本  
 第3位 織田 建三(都志見) 57打H1本

### 屋内グラウンド・ボール大会・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

2月4日・17日・25日

3月4日・11日・17日

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 2月18日 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。



### 年末大掃除ボランティア 豊平中学校



12月26日(金)豊平中学校の野球部とソフトテニス部の生徒さんが、日頃あまり使わない階段のふき掃除やロビーのマンガ本の整理をしてくださいました。この活動は、数年前、豊平中学校よりいつも利用している施設をきれいにしたいとの申し出があり、今では年末恒例の事業になっています。引率の先生も積極的に協力して頂き、施設は見違えるほどきれいになり、気持ちのいい新年を迎えることができました。



### 2月22日 冬季スポーツ大会開催

2月22日(日)豊平地域体育協会主催の、冬季スポーツ大会を開催します。種目は卓球・ペタンク・スポーツ吹き矢の3種目です。冬場の運動不足にぜひみなさんでご参加ください。練習日は次のとおりです。参加費は豊平地域体協で負担しますので無料で参加できます。屋内シューズをご持参ください。※時間等の変更がある場合は放送させていただきます。

\*\*\*卓球\*\*\* 屋台村教室時に開催  
 1月24日・31日  
 2月7日・14日・21日  
 各土曜日 20:00~22:00

\*\*\*ペタンク\*\*\*  
 1月30日  
 2月6日・13日・20日  
 各金曜日 10:00~16:00

\*\*\*スポーツ吹き矢\*\*\*  
 2月13日・20日  
 各金曜日 19:30~20:30

### 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

### 岩田智巳のベンチプレス日記 12月は58.50kg⇒64.13kg

40kgから始まり、やっと60kg台になりました。まずは自分の体重を持ち上げられることを目指しています。



## ウイング・2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・エアロビックサークル 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	建国記念日
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	
16日	月	拠点コース・幼児体操
17日	火	エアロビック・屋内グラウンド・ゴルフサークル
18日	水	ひとりできる門・ぴんぴん・エアロビックサークル 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	
22日	日	豊平地域体育協会 冬季スポーツ大会
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・エアロビックサークル 屋内グラウンド・ゴルフサークル
26日	木	休館日
27日	金	カキラ・123・エアロビック
28日	土	

FB(フェイスブック)をご利用の方は、どんぐり財団のFBをぜひご覧ください。日々のニュース満載です(\*^\_^\*)皆様の「いいね」お待ちしております！！

### 2月のウイング健康サポート号

2月 4日 吉坂方面  
 2月 18日 都谷方面  
 2月 25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。