

WING

Station Vol.156



発行・2020年2月12日
 広島県山県郡北広島町寿見 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HPは、



豊平総合運動公園

検索

CLICK!!!

2月2日(日)どんぐり冬の陣2020を開催!

2月2日(日)、豊平運動公園屋内ゲートボールコートにて、冬の陣2020が行われました。今年は、琴庄神楽団による神楽や子ども達のステージ発表、地域の皆さんの出店やキッチンカー、舞太郎の出演・とんどなどイベント盛りだくさんでとても盛り上がりイベント大成功でした。沢山のご来場ありがとうございました。



3月15日「北広島町国際カーニバル」を開催します!

日時: 3月15日(日) 10:00~
 場所: 千代田運動公園体育館
 参加費: 無料
 対象者: 町内にお住まい・お勤めの方とご家族
 持参物: 体育館シューズ

お問い合わせ先
 0826-84-1414

○クイズ!
 パン食い競走!
 リレーや綱引き



~東京2020大会~新競技パラ競技紹介コーナー!

今回は東京オリンピック2020に新競技として加わった「サーフィン」を紹介します!

★サーフィン★

海では同じ波は2つとない。波がどのようにブレイクする(崩れる)かも異なるため、波によってどれだけ得点できるかも変わってくる。5人のジャッジが採点基準に従って1つ1つのライディングを採点する。採点基準はうまく波に乗れたかどうかをベースに、技の積極性や難易度、革新性と進歩性、主な技が入っているか、バリエーションはどうか、スピード、パワー、演技の流れなどが主な要素となる。



どん北高橋・半谷ペア大会結果速報!

1月19日(日)に愛知県で第53回ソフトテニス社会人対学生インドア大会が開催されました。見事団体が優勝し、個人戦では惜しくも準優勝となりました。おめでとうございます!
 1月26日(日)に東京都駒沢体育館にて東京インドアに出場し、優勝されました!



冬は痩せやすい季節だった!

Q冬は、太りやすくダイエットが上手くいかない季節だと思いませんか?

【冬になると太ってしまう理由】

イベントの多さ

運動不足



太る
 ホットヨーグルト
 ダイエット

- ・クリスマス会
- ・お正月
- ・忘年会
- ・新年会など

冬は気温が低く外に出るのが億劫になりがち=運動量減少

★ 食品系のダイエット紹介 ★

定番のヨーグルトダイエットの一つですが、お腹の中から温めて、腸内環境を整えてくれる働きがあります。タイミングとしては、夜寝る前1時間前が最も有効で、寝ている最中に腸内環境に作用します。

★ 作り方★

ヨーグルト200gをレンジで1分加熱する

ダイエット目的ではなく、便秘の方にもおすすめ!!

A. 冬は体が体温を維持しようとしてカロリーを消費するため、冬はカロリーが消費しやすく、痩せやすい時期です。



屋内グラウンド・ゴルフ大会結果速報!

1月21日(火) 第2回屋内グラウンド・ゴルフ大会が開催されました。

- 1 榎木 福一さん
- 2 小川 吉丸さん

おめでとうございます(〇)/

次回は2月18日(火)になります!

優勝: 佐々木 政登さん

ご参加ありがとうございました(〇)/またのご参加お待ちしております!!



イベント情報やちょっとした発見などを日々更新しています。

Facebook・インスタグラム上で「一般財団法人どんぐり財団」と検索してみてください。

みなさまのいいね! ♡&フォローをお待ちしております(*^*)v