



発行・平成28年11月16日
 広島県山県郡北広島町壬生字西谷500番地
 ☆千代田運動公園 体育館☆
 電話：(0826) 72-8822 IP: 8022
 ☆温水プール SuiSui☆
 電話：(0826) 72-8823 IP: 8023



↓↓お得な情報いっぱいHPは↓↓ Facebook もやってみよう

一般財団法人 どんぐり財団 検索

12月号

2016近県選抜優秀神楽発表大会

11月11日(金)千代田運動公園にて、2016近県選抜優秀神楽発表大会が行われ老若男女問わず大勢の方がご来場になりとてもにぎわっていました。また外では屋台も出ており、演目が終わる度に大行列ができていました。関係者の皆様、お疲れ様でした。早くも来年が待ち遠しいですね♪



ふみふみアディウ♪

「アディウ」って何?

アクアダイエットウォーキングの頭文字「Adw」です。己抄呼さんオリジナルプログラム「ふみふみアクア」をベースに、ダイエットに特化して再構成されたのが「ふみふみアディウ」なのです。

己抄呼～Misako～

元水泳選手で、水泳の技術書も出版している健康アーティスト。従来の水中ウォーキングの概念をくつがえすアクアエクササイズ「ふみふみアクア」「ふみふみアディウ」や、全国で年間40万人が参加する人気の「ろっ骨エクササイズ・KaQiLa～カキラ～」などを考案された、世界で活躍されるスポーツエクササイズ・デザイナーです。



おすすめポイント①

水を踏みつけるような動きを基本とするエクササイズで、横波の影響が少なく、水中でもフラフラしにくいので、筋肉量の少ない方や、身長が低い方も行いやすい運動です。

おすすめポイント②

身体の約70%を占める下半身の筋肉をしっかり動かすため、脂肪燃焼効果も大きく、ダイエット効果バツグンです。もちろん、下半身強化にもつながります。

おすすめポイント③

「ふみふみアディウ」を体験できるのは 広島県内では SuiSui だけ!! です!

毎週水曜日 19:00～19:45

・予約不要

・参加費600円+プール初用料400円

カリスマインストラクター・己抄呼先生から直接指導を受けたスタッフが教室を担当します。ぜひご参加ください!

千代田中駅伝部が快挙!

11月13日に中国中学駅伝がおこなわれ、結果は千代田中男子が2位、女子が25位と快挙を成し遂げました! 本当に凄いことです! 日々の練習の成果ですね(^_^)v これからも頑張ってください。応援しています!

どん北 NEWS!!!

全日本クラブ選手権2連覇!

10月29日(土)～30日(日)に千葉県白子市にて、第23回全日本クラブソフトテニス選手権がおこなわれました。全国のクラブチームに所属する約2000人もの人が集まり、クラブチーム日本一をかけたこの大会でどん北が見事優勝をし、大会2連覇・日本一に輝きました!! そんな彼女たちが毎日豊平運動公園体育館にて練習を行っています。見学いつでも大歓迎です!



皇后杯堂々の第3位!

10月21日(金)～23日(日)に山口県宇部市にて、第71回全日本ソフトテニス選手権がおこなわれました。ソフトテニス最高峰の大会で高橋・半谷ペアが見事第3位となりました! 当日はバスで北広島町から大応援団が来てくださり、ポイントを取るたびに大歓声がおきていました!!まさに地域密着型ここにありです。



弘道お兄さんによる～元祖親子体操2016～盛り上がりました!

10月23日(日)午後よりとよひらウイングアリーナで北広島町観光大使である佐藤弘道さんによる元祖親子体操2016を開催しました。県内外から約600人の親子が参加され、アリーナ内は親子の楽しそうな笑い声に包まれていました。当日の午前中には、働く車が大集合! 山県警察署から「パトカーと白バイ」、北広島町消防署から「消防車」、へんぼこ茶屋の「タイ焼きカー」、呉港高校エコテック部の「ミニSLとソーラーカー」が開場を盛り上げました。また広島修道大学とのコラボレーションによるペーパードレスを作ってランウェイを歩くちびっこファッションショーも同時開催となりました。地元の豊平中学生にもボランティアとして活躍して頂きました。今回ご協力して頂いた皆様に心より感謝申し上げます。



◆◆営業時間◆◆

月～土 10:00～21:00 (最終受付 20:30、木曜休館)
 日・祝 10:00～17:00 (最終受付 16:30)



facebook



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 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! ♡をお待ちしております(*^^)v

～スタッフから一言～

ストロブの前やこたつの中から動けずにいませんか?! 美味しい物沢山あるので食べた分動いて体を燃やしましょう♪ また乾燥しやすいので、手洗いうがいなどもこまめに行い健康第一で頑張りましょう\(^o^)/