



新年あけましておめでとうございます

旧年中は、たくさんの方々にご利用いただき、さまざまなご意見・ご助言などいただきました。ありがとうございました。去る10月に1周年を迎え、2年目となる今年はさらなる進化・発展を目指してまいります。2016年も千代田運動公園・温水プール SuiSui をどうぞよろしくお願いいたします。



新教室開催!!
(プログラム)

己抄呼~Misako~直伝!

ふみふみアディウ

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。

「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「A d w」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。

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!

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。



毎週水曜日

19:00~19:45

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!

どんぐり財団フレスツ「北澤豪スポーツ講演会」開催!

12月21日(月)、アザレア千代田にてサッカー元日本代表・北澤豪さんによるスポーツ講演会(主催:(一財)どんぐり財団)が開催され、町内各所から多くの方が参集されました。

クラブワールドカップ3位決定戦翌日ということもあって、「広島の皆さんも、自分が世界3位になったような気持ちになっていい」と地元スポーツを楽しむ独自のコツを披露された北澤さん。スーツに革靴と、解説者としてテレビ出演される時のような装いではありませんでしたが、サッカーボールを蹴る姿からは、現役選手さながらのオーラがあらわれていました。ボールを蹴ってイスに乗せるゲームでは、会場中が「選手」を応援。「初対面どうしても一瞬でひとつになれるところがサッカーの良いところ」という北澤さんのことばを来場者全員が体感しました。



▲超満員で熱気を帯びた客席

▲さすのボールコントロール

▲ゲーム参加「選手」のみなさま

千代田中学校の生徒さんが「感謝のきもちで大掃除」に来てくれました

12月26日(土)、ふだんから学校行事や部活動で利用されている千代田中学校の生徒さんたちが「日ごろの感謝をこめて」と大掃除に駆けつけてくださり、千代田運動公園を隅々までキレイにしてくださいました。おかげで2016年も利用者のみなさまに気持ちよく使っていただけそうです。ありがとうございました!!

ありがとう



食の浪漫紀行「どんぐり冬の陣2016」を開催します!

2月7日(日)11:00から、道の駅「豊平どんぐり村」内特設「愛の」会場にて、食の浪漫紀行どんぐり冬の陣2016を開催します。今回は、「地域の子供達によるステージ発表」、「感謝の気持ちの告白タイム」、「西宗神楽団の神楽上演」をはじめ、地元出店者によるおいしい屋台の出店や、北広島町の特産品があたる抽選会などのイベントを予定しています。また、地域恒例行事の豊平地域自治振興会主催によるとんと、心も身体も温まるぜんざいの振る舞いも予定されています。みなさまお誘い合わせのうえ、ぜひお越しください。(写真は「冬の陣2015」の様子です)



◆◆冬季(12~2月)営業時間◆◆

月~土 13:00~21:00 (最終受付 20:30、木曜休館)
 日・祝 10:00~17:00 (最終受付 16:30)

ご不便をおかけしますが、ご理解のほどお願いします



facebook



どんぐり財団では、みなさまへの情報発信にFacebookを活用しております。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きます。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

編集部より一言

お正月はのんびり過ごされましたか? 美味しいごちそうをたくさん召し上がりましたでしょうか。余分な脂肪は、落とすのは一苦労ですが、蓄えるのはあっという間です。心当たりのある方、この機会に運動してみませんか。体を動かす習慣ができると、気持ちいいですよ!