



芸石神楽競演大会

10月7日(土)千代田運動公園にて芸石神楽競演大会が開催されました。
 10の神楽団によって競われる大会の結果は、下記のとおりとなりました。

- 旧舞の部 優勝: 筏津神楽団 準優勝: 谷住郷神楽社中
- 新舞の部 優勝: 大塚神楽団 準優勝: 山王神楽団

関係者の皆さま、おめでとうございました。来年の開催も楽しみにしております。



優秀神楽発表大会

11月11日(土)千代田運動公園にて優秀神楽発表大会が開催されます。
 10時30分開場、12時30分開演です。
 詳しくは北広島町観光協会 TEL: 0826-72-6908
 までお問い合わせ下さい。



千代田中学生大活躍!!!

9月30日~10月1日に行われました、第66回広島県中学校総合体育大会にて千代田中学校サッカー一部が決勝で府中緑が丘中学校を3-0で破り優勝しました!
 また陸上では男子3,000mの部で増田涼太さんが、8分53秒56と2位に4秒近く差をつける好タイムで見事優勝しました!
 本当におめでとうございます! これからも地域全体で応援して行きましょう!!

濱トレーナー(どんぐり北広島専属トレーナー)によるトレーニングメニュー作成後のお客様の声

*良かった店や体の変化について

- ・以前は漠然とトレーニングしていただけだったが、鍛える部分や目的を決めて負荷をかけていくメニューをしていくようになり**筋肉がついてきた**。
- ・アドバイスや相談に乗っていただけなので一人でのいる感じがしない。
- ・自分のどこに力を入れるとかわからないところ、**体がどう傾いているか**などを教えていただける。
- ・濱トレーナーの指導のお陰で**肩の痛みが取れた**。
- ・ジムに通うきっかけになった。



■金曜日 17時~(ご都合により濱トレーナーがいらっしやらない時もございます)
 ご希望の方は1回2,000円で、あなたに合ったトレーニングメニューを作成します!
 またメニュー作成後、わからないところや不安な点などが出た時はいつでもお声かけ下さい!



運動の秋 千代田運動公園ウォーキングコース

ウォーキングにおけるMETs(METs)と消費カロリー
 METsとは...
 身体活動の強度指標。安静座位を1METsとし、その何倍相当かを数値化。

ウォーキングのMETs	体重別の消費カロリー			
	50kg	60kg	70kg	80kg
2.0METs 家の中での歩行	105 kcal	126 kcal	147 kcal	168 kcal
3.0METs 犬の散歩	158 kcal	189 kcal	221 kcal	252 kcal
4.0METs 運動や通学の歩行	210 kcal	252 kcal	294 kcal	336 kcal
5.0METs 平らでぬい地面を6.4km/時で歩行 とても速い	263 kcal	315 kcal	368 kcal	420 kcal
5.3METs 野原や丘の斜面を遊歩ペースで歩く ハイキングする	278 kcal	334 kcal	390 kcal	445 kcal
6.3METs 山を登る (荷物は持たない)	331 kcal	397 kcal	463 kcal	529 kcal
6.5METs 散歩	341 kcal	410 kcal	478 kcal	546 kcal

1時間ウォーキングを行った場合、消費カロリーは小数点以下四捨五入



★消費カロリー⇒METs×運動時間(h)×体重(kg)×1.05

- ・おにぎり 170kcal
- ・菓子パン 310kcal
- ・カップ麺 440kcal
- ・ジュース 60kcal
- ・アイス 230kcal
- ・ケーキ 350kcal

天気が悪くても
心配ご無用!!

- 400m
- 800m
- 800m
- 1,200m

温水プール SUISUI・トレーニングルームで有酸素運動

雨天関係なし!
ランニングマシン



足を怪我していても出来る!
座って有酸素運動



腰が痛い方へオススメ!
バイクもあります



膝への負担も少なく有酸素運動が出来ます!



ジャグジーで温まって疲労軽減

◆◆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)

11月11日(土)10時~13時までの営業となっております。



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

毎年多くの方にご来場頂いている大人気のイベント!
 「ひろみちお兄さんの元祖親子体操」を11月11日に開催致します。親子で一緒に楽しく体を動かしませんか?
 11月1日申し込み締め切りとなっております。
 詳しくは0826-84-1414までお問い合わせ下さい。
 多くのご参加お待ちしております。