

アリーナ通信

第18号

令和4年5月1日発行

発行: 篁の郷

TEL437-2522

市内小学生
対象

『かのうせいのがっこう』

この時期、野球・バレーボール・キッズダンス・卓球・バスケ・サッカーなどこれからお子さんにどんな習い事をさせようかと考える保護者の方が多くいらっしゃると思います。何をやるにも大切な体幹…からの全身運動を楽しく遊びながら実践して、子どもたちの可能性を広げていきましょう。

【日 時】 令和4年5月14日(土) 9:00~11:15

9:00~10:00 低学年(小1~小3)

10:15~11:15 高学年(小4~小6)

【参加費】 1回1000円(保険料込・当日徴収)

【申込先】 河内スポーツアリーナ 【申込締切】 5/10

TEL/fax (082) 437-1561

※電話またはFAXで参加者の氏名・学校名・学年・保護者の住所・氏名・連絡先をお知らせください。入野小児童は学校から案内を配布してもらうので学校へ申込書を提出してください。

市民スポーツ大会 球技の部 6月5日(日)
《ペタンクの部》出場者募集中!
会場: 河内スポーツアリーナ
ただ今絶賛練習中です! 温かく迎えます!
◎ 毎週火曜日 20:00~22:00
出場希望者も体験してみたいだけでも参加OKです。



【かんたん股関節ほぐしストレッチ】

(1) 腸腰筋ストレッチ: 左脚を一步前に置き、腰を落とす。後ろに伸ばした右膝を床につけて体を起こして10秒キープ

股関節の前面を少しずつ伸ばしながら10秒キープ



(2) 腸腰筋ストレッチ: (1)の姿勢から立てていた左膝と下半身を床に下ろし、両手を床につけて上半身を反らせ呼吸を止めずに10秒キープ

この姿勢で股関節の伸展を強めて10秒キープ
腸腰筋がさらに伸びる



【河内スポーツアリーナ】

〒739-2208

東広島市河内町入野 5043-1 TEL/FAX:082-437-1561

メールアドレス koutu.arina@gmail.com