

男女の年代別リレー

陸上の部を制した「世代を繋ぐ熱いバトン」

逆転優勝に貢献した年代別リレー 選手の皆さん



チーム1位 黒瀬を破り西条に差をつけ 逆転優勝確定 八本松応援団の熱い声援に応える選手の皆さん



チーム2位 中黒瀬を逆転し、西条と並び総合1位となり 優勝に王手をかけ、男子チームにバトン ホットする選手の皆さん



中学生から学生



小学生から小学生



中学生から学生



小学生から小学生



20代から30代



30代から40代



20代から30代



30代から40代

第2回 夜の見回り活動

持久力を高めるウォーキングが最適

6月2日(土) 防犯部会は、20名の参加者が7台の青バトりに分乗し、「夜の見回り活動」を行った。この日は東広島市防犯連合会より寄贈の夜間の蛍光反射ベスト等を着用してのパトロール。夜間営業大型店舗



夜間蛍光反射ベストと帽子 東広島市防犯連合会寄贈

で数組の親子連れを確認されたが子どもの単独行動は見受けられなかった。次の活動は8月4日(土)。

「特に高齢者は『立ち上がる、立つ、歩く』等の機能を維持することが大切。それには、持久力を高め、体への負荷が軽いウォーキングが高齢者に最適。また、

ウォーキングでは、姿勢や歩き方を意識し、七つ池周回コース(約7km)を整然と歩行。アンケートで、「体操やウォーキングの健康体操で、

「中高齢者に最適な運動」について講演会を開催。運動やウォーキングに興味のある方35名が参加。講演で渡部先生は、

「先生考案の健康体操『いきいき体操ひがしひろしま』にもこの理論が生かされている」と力説。実技の健康体操で、参加者は先生の指導により「ゆっくり、大きく、同じ速度」を意識し取り組んでいた。

5月19日八本松地域センターは渡部和彦先生(広島大学名誉教授)を招き、「中高齢者に最適な運動」について講演会を開催。運動やウォーキングに興味のある方35名が参加。

「先生考案の健康体操『いきいき体操ひがしひろしま』にもこの理論が生かされている」と力説。実技の健康体操で、参加者は先生の指導により「ゆっくり、大きく、同じ速度」を意識し取り組んでいた。

中高齢者にとって最適な運動

八本松地域センター ウォーキング教室



大型店舗のパトロールに入る隊員



ウォーキングを開始する渡部先生(先頭から2番目)と参加者の皆さん

グの基本が学べて良かった」と94%の参加者が回答。今後も継続が望まれる。