

スポーツ関係予定表



2月号



アウトドア体験

【日時】 令和8年3月20日(金・祝) 8:50~16:30(予定)

※雨天・荒天の場合は中止

【内容】 デイキャンプ・ウォークラリー・焚火など(予定)

【場所】 水分峡森林公園 (広島県安芸郡府中町字石コロヒ83番)

【対象】 小学生以上の知的・精神障がい児(者)とその保護者または介助者

※小学生以上の身体障がい児(者)の方は、ご相談ください

【参加費】 1人1000円程度

【定員】 8組(応募多数の場合は抽選)



プール閉鎖のお知らせ

令和8年2月9日(月) から 令和8年4月中旬まで

プール底面検査等のため、プールを閉鎖いたします。終了の日程が決まりましたら、センターホームページ等でお知らせいたします。

ご迷惑をおかけしますが、ご理解、ご協力をお願いいたします。



~注意事項~

3月号の発行予定は、2月27日(金)です。

調整会議で仮予約された3月分の申請書の提出期限は、2月24日(火)です

24日を過ぎた場合、次号の予定表の記載がなくなり、他団体の申請を優先させていただきます

なお、次回(6月分)の利用調整は、2月28日(土)の予定です

お知らせ

2月の休館日は、以下の通りです

4日(水)・11日(水)・12日(木)・18日(水)・24日(火)・25日(水)

訓練室の有酸素運動のできる訓練器具のご紹介!

- 有酸素運動は、生活習慣病を改善する効果が期待できます
- 高血圧・脂質異常・高血糖・動脈硬化などの予防、改善に繋がります!
- 有酸素運動や筋トレする人は、ガン予防やがん再発リスクが低いそうです!

☆ニューステップ…少ない負荷で上下肢の筋力トレーニング



- ・手や足（上肢及び下肢）を連動して行うことが出来るため、片麻痺や手や足などの筋力が低下した方でもトレーニングを行うことができます。全身への負荷は低めです。
- ・グリップが握れない方、お尻が前にずれやすい方は、職員にご相談ください。

※トレッドミル・ニューステップは1回15分の予約制です

☆トレッドミル…全身の筋肉強化!持久力 up!



- ・歩いたり走ったりすることで、下半身だけでなく、上半身も姿勢を安定させるために使うので鍛えられます。
- ・歩行に不安がある方、初めて使用される方は、職員にご相談ください。

※トレッドミル・ニューステップは1回15分の予約制です

☆エルゴメーター…転倒の危険性が少なく安全に行え、目的に合わせて負荷の変更ができる



- ・負荷が大きいと筋力強化、小さいと心拍機能の向上が狙えます。
- ・股関節や膝関節に痛みや可動領域制限のある方は、ご使用前に職員にご相談ください。

この機会に、訓練室で楽しく運動を始めてみませんか!

※ご質問等あれば、スポーツ担当職員、または看護師、理学療法士まで

