

垂水スポーツセンターニュース

地域スポーツクラブ

INBODY測定とエクササイズ体験

30年度第1回 きる簡単な運動をスポーツ安全講習 ご紹介しました。会が6月15日 椅子や自重使った(金)に垂水体育館 脚・体幹のトレーニングを行い、参加された方は真剣に取組まれました。アンケートでは、「家でも続けたい」、「段階を追っての指導で分かりやすかった」という回答がありました。

「様々な数字で自分の体の状態が分かった」、「現実を見た、運動をしないと改めて思った」という回答がありました。エクササイズ体験では、自宅でも



12月に第2弾を予定しておりますので、皆様の参加お待ちしております。



INBODY測定



エクササイズ体験

市民救命士講習会

平成30年
8月4日発行
(夏季)
第38号

発行
神戸市立
垂水体育館
〒655-0033
垂水区旭が丘2丁目
1-22
電話(078)
709-6262
ホームページ
www.kobe-spokyo.jp/tarumi



7月16日(月・祝)に垂水体育館において市民救命士講習会を実施しました。胸骨圧迫・人工呼吸では、回数を重ねる毎に動きに慣れていただく事ができました。AEDの使用方法についても実際に練習機を使って実践をしていただきました。今回の講習で「もの時」の備えがしていただけたかと思えます。来年度も継続して市民救命士講習会を実施します。皆様のご参加お待ちしております。



出張指導 いたします!

垂水体育館では地域スポーツクラブ育成支援の一つとして、専門指導員であるスタッフが、出張指導プログラムを行います。

体力測定会、市民救命士普通講習、怪我の手当講習、熱中症対策、体操、キンボールスポーツ講習など様々な要望に合わせて、スポーツ専門指導員が指導を行います。

出張指導のご依頼は垂水体育館までお気軽にお問い合わせください。



「たるみ健康いきいきウォーク2018」

今回で第11回目となります。《たるみ健康いきいきウォーク2018》が、区民スポーツの日に合わせて開催されます。毎年、地域スポーツクラブから多くの方々に参加いただいています。ウォーキングコースは、垂水体育館をスタートして垂水スポーツガーデンのゴールまで約6・5キロの道のりです。途中、県立舞子公園やアジュール舞子、明石海峡大橋など垂水区内の名所を巡り、「神戸マラソンのまち」の魅力を感じます。また、『スタンプラリー』や、各ポイント場所での『ニュースポーツ体験』を今年も準備しています。小さなお子様でも無理なく楽しく歩けるコースとなっています。ウォーキングとニュースポーツで、垂水の秋を楽しみましょう。友人、家族でお気軽にご参加ください。素敵な秋の思い出をつくりましょう！

△申込方法▽

直接来館または電話・FAX。
FAXの場合は、行事名、住所、氏名、電話番号を記入。

**申込…9月8日(土)
スタート!**



開催日★10月20日(土)★

大会・イベントのお知らせ

9月30日(日)
第13回垂水区SC

交流バドミントン大会
卓球 垂水体育館にて

10月20日(土)

垂水区民スポーツの日
スポーツガーデン他にて
健康いきいきウォーク2018
垂水区にて

11月18日(日)

第8回神戸マラソン 沿道応援
垂水区にて

11月25日(日) 12月9日(日)

第14回小学生バレーボール大会
千鳥ヶ丘小にて

12月11日(火) 14日(金)

第14回家庭バレーボール大会
垂水体育館にて

12月23日(祝・金)

第52回垂水区ロードレース大会
垂水健康公園にて