

イベント情報

※内容は変更になる場合があります。

5/29 (日) スポーツフェスティバル 2016

スポーツ祭りにみんなで参加しよう!



ウィングアリーナ刈谷

メインアリーナ	サブアリーナ	スタジオ
ゆるキャライベント 10:00～15:30 対象：定員 どなたでも参加いただけます。 ※予約不要	バスケットボール教室 9:00～10:00 対象：定員 小学4年～中学3年生：40名 実業団選手の指導のもと教室を実施	ボディコンバット 9:15～10:30 ヨガ 10:45～11:45
大抽選会 15:30～16:00 対象：定員	バレーボール教室 11:00～12:00 対象：定員 小学4年～中学3年生：40名 実業団選手の指導のもと教室を実施	

※参加には事前の申込みが必要です。
募集開始：4/22 (金)9:30～5/16(月)

グリーングラウンド刈谷 人工芝 親子サッカー教室 A 9:30～10:30 対象：定員 3歳～6歳の未就学児： 50組(親子参加) 親子で参加型のサッカー教室	ウェーブスタジアム刈谷 競技場 スマイルマラソン 8:00～14:00 ※事前の登録と入金が必要です。
親子サッカー教室 B 10:45～11:45 対象：定員 小学1年生～6年生： 50組(親子参加) 親子で参加型のサッカー教室	ラグビーキック体験 13:00～14:30 対象：定員 小学4年生～中学3年生： 50名 実業団選手の指導のもと体験を実施

参加費
すべて
無料!!

詳しくはウェーブスタジアム刈谷、
ウィングアリーナ刈谷総合フロントへお問合せください。



6月下旬～7月中旬 親子で着衣水泳体験

日時：午前中
内容：水難事故対応策や護身術の一つである着衣水泳を学びます。普段の衣類を着たままプールで泳ぎ、着衣水泳法を習得して水難事故に備えましょう。
場所：ウィングアリーナ刈谷 プール

募集開始：5月下旬頃を予定
対象・定員：5歳～12歳のお子様と
その保護者 20組
※施設の利用規約を事前にご確認ください。

イベント報告

青空エクササイズ&ウォーキング

天気もよく、気持ちのいい体験でした

3月26日(土) ウェーブスタジアム刈谷

ピラティスインストラクターとして活躍している森 杏菜(あんな)先生を招いてエクササイズ&ウォーキングのイベントを開催しました。参加したのは老若男女問わず70名あまり。特に主婦の方の参加が目立ちました。今回の内容はピラティスを中心とした体幹トレーニングと美しい歩き方など“美”を意識したビューティウォーキングです。普段から運動習慣のない方も、春の穏やかな陽気と青い絨毯(芝生)の上で楽しく取り組んでいただけました。



参加者のご意見

- ・簡単な動作が多く、普段の生活の中で少しずつやっていると良かったです。
- ・先生がとても親切にわかりやすく指導してくださり、子どもと一緒に取り組め楽しかったです。

編集後記 今年の陸上日本選手権は名古屋(パロマ瑞穂スタジアム)で開催されます。オリンピックイヤーでレベルが高いのでみんなで観戦に行きましょう!

ウェーブスタジアム刈谷 大林 僚

キッズイベントレポート



2月7日(日)に第43回刈谷市かきつばたマラソン大会がありました。今年刈谷市が市になった5周年の記念の大会でした。マラソン大会の前にはトヨタ紡織陸上部の人たちがマラソンクリニックをしてくれました。楽しく走るコツを教えてもらいました。マラソン大会の日は大変な天気でしたが、参加者もたくさん参加して、ランナーが参加して、すくもり上がっていました。

第43回刈谷市かきつばたマラソン大会!

2016年 平成28年 4月20日号
刈谷市総合運動公園

ピックアップ
プロ野球選手。ピッチャーとして今年、ロサンゼルス・ドジャースへ移籍決定!

WHO? まだだ けんた だれ? 前田健太 (愛称: マエケン)
ひろしまとうよう だいかつやく 広島東洋カープで大活躍して、これからはメジャーリーグでの活躍が期待されている。ウォーミングアップのマエケン体操が有名。

Let's try 親子でできる! やってみよう!

筋力トレーニング ~腹筋編~

★上体起こし
あたまの後ろで手をくみす。 1
こしを曲げずにゆっくり上体をおこします。 2
胸と足がくっつくまで上げましょう! 3

★足上げ腹筋
まずは10回を目標にしよう! 腹筋が強くなるといい感じで走ることができます。がんばろう!、(マ)!

あしをあふつきん 足を押しもらいます。足の間に頭をいれ、足をもちます。 1
あしをあふつきん 足を押しもらいます。足の間に頭をいれ、足をもちます。 2
あしをあふつきん 足を押しもらいます。足の間に頭をいれ、足をもちます。 3
もとの位置まで足をもどしましょう! 4

アスレティクスアカデミーでは、陸上競技の走る跳ぶ投げるを中心に様々な運動を行うスポーツ教室です。無料体験実施中!

スポはい旬!

★あおぞらとボールとびかう
★あおいしほ
★さむい冬
★きたえたいか
★めぶく春
★さわかかな
★春風のなか
★かけぬける
★みんなスポに
★ちなんだ旬句、5.7.5
★をかんがえてみよう!

1 2 3
なんのたいそうをするのかな?
あまのこころ
たいそうはうらのページにあるよ!