





































# 令和2年度 広島県立総合体育館 主催事業イベントカレンダー











令和2年12月14日












開催月	対象	募集状況	イベント名	詳細	写真
随時		募集中	健康ライフサポートコース	企業等の団体・グループを対象に、体組成又は骨密度測定・評価に加えて、生活習慣病予防・改善のために必要な正しい食生活についての講話や運動実技を行います。 開催日:4月～通年 場所:健康・体力サポートセンター, 体育館武道場, 会議室など	
		募集中	シニア健康出前講座	シニア世代の方を対象に、健康・体力づくりのための運動や、健康維持のためのアドバイス、健康・体力サポートセンタースタッフが出前講座により行います。 対象:、10名以上(概ね60歳以上)の老人会、サークル等の団体又はグループ 開催日:4月～通年 場所:申込者指定または体育館武道場, 会議室など	
		募集中	生活習慣改善コース	中高年の方を対象に、個々のライフスタイルやニーズに応じた運動指導や食事指導を行い、メタボリックシンドロームの予防・改善を目指します。 開催日:通年 場所:健康・体力サポートセンター	
7月		終了	<b>入場無料</b> 「スポーツの日」 運動ひろば	スポーツ大会や無料スポーツ教室などを開催し、体を動かす楽しさを満喫していただきます。 対象:どなたでも 開催日:7月24日(金・祝) 場所:大アリーナ・武道場	
9月		終了	エンジョイ! 健康づくり教室(第1期)	中高年のための健康や体力チェックを中心とした測定プログラムと自宅でも出来る健康体操を行います。 開催日:9月2日・9日・16日・23日・30日(全8回) 場所:武道場	

開催月	対象	募集状況	イベント名	詳細	写真
9月		終了	たのしくんどう☆ レッツトライ! (小学1～4年生)	運動実践を通して基礎的な運動能力や体力の向上を図り、保護者に対しては、家庭での食生活のあり方について指導します。 対象:小学1～4年生の児童とその保護者 開催日:9月3日・10日・17日(全6回) 場所:武道場	
		終了	ロコモ予防教室	中高年の方を対象(概ね40歳以上)に、加齢や運動不足による運動器の(筋力・関節・骨)の衰えを防止し、自立した生活を送れるように健康づくりや介護予防(ロコモ予防)を紹介します。 開催日:9月12日(土) 場所:武道場	
		終了	レッツ☆ノルディック ウォーキング!	日常生活の中で気軽に楽しんで運動に親しめるように、ノルディックウォーキングの基礎的な知識や方法を紹介します。 対象:どなたでも 開催日:9月27日(日) 場所:健康・体力サポートセンター及び館外	
10月		終了	エンジョイ! 健康づくり教室(第1期)	中高年のための健康や体力チェックを中心とした測定プログラムと自宅でも出来る健康体操を行います。 開催日:10月7日・14日・21日(全8回) 場所:武道場	
		終了	たのしくんどう☆ レッツトライ! (小学1～4年生)	運動実践を通して基礎的な運動能力や体力の向上を図り、保護者に対しては、家庭での食生活のあり方について指導します。 対象:小学1～4年生の児童とその保護者 開催日:10月8日・15日・29日(全6回) 場所:武道場	
		中止	地域社会武道指導者研 修会(合気道・少林寺)	県内の指導者を対象に、武道の普及振興、指導者の資質向上を図る武道研修会を行います。 開催日:10月10日(土)～11日(日) 場所:武道場	
		終了	エンジョイ! 健康づくり教室(第2期)	中高年のための健康や体力チェックを中心とした測定プログラムと自宅でも出来る健康体操を行います。 開催日:10月28日(全8回) 場所:武道場	

開催月	対象	募集状況	イベント名	詳細	写真
10月		終了	レッツ☆ノルディックウォーキング！	日常生活の中で気軽に楽しんで運動に親しめるように、ノルディックウォーキングの基礎的な知識や方法を紹介します。 対象:どなたでも 開催日:10月24日(土) 場所:健康・体力サポートセンター及び館外	
		終了	エンジョイ！健康づくり教室(第2期)	中高年のための健康や体力チェックを中心とした測定プログラムと自宅でも出来る健康体操を行います。 開催日:11月4日・11日・18日・25日(全8回) 場所:武道場	
		中止	地域社会武道指導者研修会(弓道)	県内の指導者を対象に、武道の普及振興、指導者の資質向上を図る武道研修会を行います。 開催日:11月7日(土)～8日(日) 場所:武道場	
11月		終了	レッツ☆ノルディックウォーキング！	日常生活の中で気軽に楽しんで運動に親しめるように、ノルディックウォーキングの基礎的な知識や方法を紹介します。 対象:どなたでも 開催日:11月14日(土) 場所:健康・体力サポートセンター及び館外	
		終了	うんどうであそぼ！わくわくキッズ	体育館独自のプログラムを通して、運動の苦手意識をなくし、運動好きな子どもの育成をサポートします。 対象:幼児(4歳～6歳) 開催日:11月23日(月・祝)(全3回) 場所:小アリーナ	
		終了	ロコモ予防教室	中高年の方を対象(概ね40歳以上)に、加齢や運動不足による運動器の(筋力・関節・骨)の衰えを防止し、自立した生活を送れるように健康づくりや介護予防(ロコモ予防)を紹介します。 開催日:11月28日(土) 場所:武道場	

開催月	対象	募集状況	イベント名	詳細	写真
12月		終了	エンジョイ！ 健康づくり教室(第2期)	中高年のための健康や体力チェックを中心とした測定プログラムと自宅でも出来る健康体操を行います。 開催日:12月2日・9日・23日(中止) (全8回) 場所:武道場	
		中止	レッツ☆ノルディック ウォーキング！	日常生活の中で気軽に楽しんで運動に親しめるように、ノルディックウォーキングの基礎的な知識や方法を紹介します。 対象:どなたでも 開催日:12月19日(土) 場所:健康・体力サポートセンター及び館外	
		中止	スポーツ婚活 inグリアリ	独身男女を対象に、スポーツを通じた出会いの場を提供し、お互いの交流を深める場を提供します。 対象:35歳から49歳までの独身男女 開催日:12月26日(土) 場所:武道場ほか	
		延期	スポーツコンディショニング セミナー	スポーツ医科学を活用したスポーツ障害の予防や安全で効果的なトレーニング方法等に関する知識の普及啓発を行います。 対象:スポーツ選手・指導者等 開催日:12月26日(土) 場所:武道場	
1月		募集終了	うんどうであそぼ！ わくわくキッズ	体育館独自のプログラムを通して、運動の苦手意識をなくし、運動好きな子どもの育成をサポートします。 対象:幼児(4歳～6歳) 開催日:1月16日(土)(全3回) 場所:柔道場	
		12/21から 募集開始	エンジョイ！ 健康づくり教室(第3期)	中高年のための健康や体力チェックを中心とした測定プログラムと自宅でも出来る健康体操を行います。 開催日:1月20日・27日(全8回) 場所:武道場	

開催月	対象	募集状況	イベント名	詳細	写真
1月		12/14から 受付開始	レッツ☆ノルディック ウォーキング！	日常生活の中で気軽に楽しんで運動に親しめるように、ノルディックウォーキングの基礎的な知識や方法を紹介します。 対象:どなたでも 開催日:1月23日(土) 場所:健康・体力サポートセンター及び館外	
		計画中	地域社会武道指導者研 修会(空手道)	県内の指導者を対象に、武道の普及振興、指導者の資質向上を図る武道研修会を行います。 開催日:1月30日(土)~31日(日) 場所:小アリーナ	
2月		募集終了	うんどうであそぼ！ わくわくキッズ	体育館独自のプログラムを通して、運動の苦手意識をなくし、運動好きな子どもの育成をサポートします。 対象:幼児(4歳~6歳) 開催日:2月11日(木・祝)(全3回) 場所:小アリーナ	
		1/18から 受付開始	レッツ☆ノルディック ウォーキング！	日常生活の中で気軽に楽しんで運動に親しめるように、ノルディックウォーキングの基礎的な知識や方法を紹介します。 対象:どなたでも 開催日:2月13日(土) 場所:健康・体力サポートセンター及び館外	
		12/21から 募集開始	エンジョイ！ 健康づくり教室(第3期)	中高年のための健康や体力チェックを中心とした測定プログラムと自宅でも出来る健康体操を行います。 開催日:2月17日・24日(全8回) 場所:武道場	
		中止	地域社会武道指導者研 修会(剣道)	県内の指導者を対象に、武道の普及振興、指導者の資質向上を図る武道研修会を行います。 開催日:2月27日(土)~28日(日) 場所:武道場	

開催月	対象	募集状況	イベント名	詳細	写真
3月		12/21から 募集開始	エンジョイ！ 健康づくり教室(第3期)	中高年のための健康や体カチェックを中心とした測定プログラムと自宅でも出来る健康体操を行います。 開催日:3月3日・10日・17日・24日(全8回) 場所:武道場	
		2/8から 受付開始	レッツ☆ノルディック ウォーキング！	日常生活の中で気軽に楽しんで運動に親しめるように、ノルディックウォーキングの基礎的な知識や方法を紹介します。 対象:どなたでも 開催日:3月6日(土) 場所:健康・体カサポートセンター及び館外	
		2/15から 募集開始	ロコモ予防教室	中高年の方を対象(概ね40歳以上)に、加齢や運動不足による運動器の(筋力・関節・骨)の衰えを防止し、自立した生活を送れるように健康づくりや介護予防(ロコモ予防)を紹介します。 開催日:3月13日(土) 場所:武道場	
		計画中	チャレンジキッズスポーツ デー！(仮名)	未来の一流スポーツ選手を目指して頑張る中学生を対象に、トップス広島に加盟するソフトテニスチームのコーチや選手が講師となって、本格指導する一日スポーツ教室です。 対象:中学生 開催日:3月 場所:小アリーナ	
開催日 未定		中止	キッズドリームプロジェクト ～スポーツ観戦ご招待～	豪雨災害にあった地域の小中学生を対象に、当館で実施されるスポーツ大会へ招待し、子どもたちの夢を実現できるように支援します。 対象:豪雨被害にあった地域の県内の小中学生 開催日:未定 場所:大アリーナ	
		計画中	めざせ健康美人・Trial YOGA	運動不足になりがちなビジネスパーソンを対象に、ヨガなど体の外側・内側両方から美しくなることを目的したレッスンをを行います。 対象:20歳以上の女性 どなたでも 開催日:未定 場所:未定	