

# 府中南公民館(安芸郡府中町) 元気になれる！ トレーニング &ストレッチ講座

地域の住民が気軽に参加して楽しくトレーニングを行うことができます。広島ラグージュニアラグビースクールの指導及びスクール生(中学生)のサポートによるノンウェイト(自重による)トレーニングです。ラグビーボールを使ったパス体験もできます。  
【平成28年度】平成27年度10月開講～毎月1回土曜日開催(小学生から大人まで毎月約30名参加)



【キーワード】  
健康増進  
体力向上  
参加者同士の交流

## つどう

この講座は、定員や参加回数に制限がありません。自由な雰囲気の中で**個々の状態に合わせて参加することができる**ので毎月30名程度の方がノンウェイトトレーニングを楽しんでいます。



## まなぶ

個人では、健康増進と体力アップを目指し、参加者同士ではアイスブレイクを取り入れて交流ができるよう工夫しています。参加者自身が受け身の姿勢で終わらないように、講座の感想等を発表し合う場をもうけて意見交流を行っています。

## むすぶ

スクール生(中学生)のサポートで参加者同士の輪も広がっていき、参加者自身が進んで参画して行うプログラムを盛り込んでいける雰囲気になってきています。今後は主催事業から自立し、自主活動グループへ移行する予定です。