

## 第31回中央西地区町民卓球大会開催

平成24年2月12日(日)二川公民館2階ホールで、第31回呉市中央西地区町民卓球大会が開催されました。シングルス・ダブルスなどのクラス別に分かれて、小学生から高齢の方まで幅広い年齢の方が多数参加されました。参加者は日頃の練習の成果を大いに発揮され、寒気を吹き飛ばす数多くの熱い試合が繰り広げられました。



順位 種目	1位	2位	3位	3位
小学生の部	原 大翼	尾橋 七海	石崎 竜輝	
中学生の部	※原 大翼	土居 端季	新本 華菜	
一般男子の部	保手浜 克也	永島 久光	磯部 耕一	
一般女子の部	藤元 明美	田島 朝子	正月谷 治子	尾橋 正子
壮年男子の部	保手浜 克也	山本 紘治	川崎 陽一	永島 久光
マスターズ男子の部	角本 一彦	山本 紘治	川崎 陽一	
マスターズ女子の部	正月谷 治子	坂本 花子	乙重 静	河西 翠
女性の部	片本 すみゑ	河西 翠	坂本 花子	乙重 静
ダブルス A	藤本 幸子	土居 端季	坂本 花子	乙重 静
	蔦中 恵美	藤元 明美	川崎 陽一	山本 紘治
ダブルス B	久保田 みさゑ	保信 美代子	早瀬 美恵子	佐伯 茜
	保手浜 克也	角本 一彦	深山 幸子	永島 久光

中学生の部 ※原 大翼君は、オープン参加です。

## 健康づくりトリムコース・健康遊具が設置されました

マリンパークの芝生広場に健康遊具が設置され、3月から使用できます。公園に出かけ、健康遊具を使ってストレッチや筋力トレーニングを楽しんでみませんか。(川原石地区まちづくり委員会)

- ◎ ツイストボード  
バーにつかまり円盤の上に立ち体を左右にゆっくりひねりましょう。  
腹部のストレッチに役立てましょう。
- ◎ 腹筋ベンチ  
腹筋運動はひざを曲げて行うのが無理のない姿勢です。つま先をパイプの下に入れひざを曲げて腹筋運動をしましょう。
- ◎ 背伸ばしベンチ  
すわりながら、また反対側にたつてゆっくりと背をのばし運動をしましょう。  
無理なく背すじが伸ばせます。
- ◎ アームトレーナー  
自分の体力にみあった高さのグリップを握って腕立て伏せをしましょう。  
腕力、腹筋の向上に役立てましょう。



### 健康づくりトリムコース



健康の増進と体力の向上を図るため、健康づくりトリムコースとして、マリンパーク周回コース・海沿いコースが設置されています。

コース脇に距離表示がありますので、力に応じて歩いたり走ったり等に利用してください。

## 二川児童館からのお知らせ

広島大学DAMA!けんがやってくる!

### 「けん玉教室」

参加費 無料です

- ◎ 日時 4月28日(土) 午後1時30分～3時
- ◎ 場所 二川児童館ホール
- ◎ 対象 小学生～
- ◎ 持ってくるもの けん玉(ある人のみ)・汗拭きタオル・飲物など
- ※ 申込みは、必要ありません。直接時間までに児童館へおいでください。  
けん玉は児童館に予備がありますので、持っていない人もぜひおいでください。

呉市二川児童館 TEL・FAX 21-220

### ぽかぽか広場(二川児童館子育て支援広場)って何?

親子でゆっくり“ふれあい”の場

- 日時 毎月第1・第3 金曜日 午後1時～3時
- 場所 二川児童館ホール
- 対象 生後3ヶ月～3歳未満児の乳幼児とその保護者
- 参加費 無料
- 内容 自由遊び・季節行事(例:クリスマス会・豆まきグループ遊びなど)