

ノバリアスポーツ教室体験会を開催しました！



4月6日（土）に、令和6年度ノバリアスポーツ教室体験会を行い、100名を超える方に参加していただきました！今回はリズムウォーク&トレーニング、ヨガ、車いすバスケットボール、リズムジャンプの4教室の体験会を開催しました。リズムウォーク&トレーニング教室では、ウォークをしながらトレーニングを融合させた振付をみんなで覚え、初めての方も楽しくトレーニングをすることができました。また、ゆっくりヨガ教室では心と身体を落ち着かせることができ、とても良い時間となりました。車いすバスケットボールとリズムジャンプでは子供から大人まで幅広い年齢の方の参加があり、みんなで楽しくプレーすることができました！5月からはすべてのスポーツ教室が始まります。みんなで楽しく体を動かし、良い一年にしましょう！

NOVARIA情報コーナー

▶相談事業開設中！

ノバリアでは、競技力向上事業の一環として、毎月1回相談事業を実施しています。スポーツを始める、続けるにあたり、体のことや、健康のこと、トレーニングのことについて気になることやお悩みはありませんか？専門の医師や栄養士、トレーナー、スポーツ指導員があなたの相談にのります。スポーツをしたいけど少し不安がある方、競技力向上に向けて相談したいことがある方、ぜひノバリアの相談事業をご利用ください！

【日程】5月11日（土）、6月15日（土）

7月以降の日程については決定次第お知らせします！

医事相談 10:00-12:00 栄養相談 13:00-15:00

トレーニング相談 15:30-17:30

スポーツ相談はノバリアの指導員が随時行っています。

詳細は鳥取ユニバーサルスポーツセンターノバリアへ！

今後の予定

▶5月18日（土）、19日（日）、25日（土）

・第16回鳥取県障がい者スポーツ大会兼第23回全国障害者スポーツ大会鳥取県予選
@鳥取県立布勢総合運動公園陸上競技場他

▶5月11日（土）、6月15日（土）相談事業

館長より



ノバリア館長
川上 和身

春は出会いの季節でもあり、別れの季節でもあります。ノバリアも別れがあれば新しい出会いもたくさんありました。今年度もスポーツ教室やイベントなど、皆さんと一緒にスポーツを楽しみたいと思います！

