

忠和公園だより

第41号 ~春~
発行日 R5.4.1

たった1日しか咲かないお花



初夏から夏にかけてランニングコースを黄色く色付けしてくれる「ヘメロカリス」。この花の寿命は1日ですが花茎にたくさんの花を次々と咲かせます。また、一度植えると毎年、開花します。ランニング・お散歩時はぜひ足を止めてご覧下さい。



いよいよ春の到来ですね。忠和公園では今年ものびのびプレーが楽しめるパークゴルフ場のオープン準備を進めています。

4月20日(木)オープン予定となっております。

(融雪の状況によりオープン日に変更になる場合がございますので、詳しくは忠和公園体育館までお問合せ下さい。 ☎0166-69-2345)



常磐公園花壇ボランティア募集のお知らせ

活動期間：令和5年5月中旬から10月上旬

(月1~2回、主に火・金曜日)まで全10回

第1回目は5月12日(金) 午前10時から1時間半程度

場 所：旭川市常磐公園 中央花壇

定 員：30人程度



活動内容：花株・球根の植え込みや、花柄摘み・除草など花壇に関するボランティア活動を行っていただきます。

参加料：無料(当協会負担でボランティア保険に加入します)

対 象：現地集合可能な方で、期間中の活動日に参加できる方

申 込・お問合せ：随時、受付します。

公益財団法人旭川市公園緑地協会【☎0166-52-1934】

マナーを守って楽しく
プレーしましょう!

【企画・発行】

私たちは指定管理者として、忠和公園体育館をはじめ、スタルヒン球場や常磐公園などの管理運営を行っています。

●公益財団法人旭川市公園緑地協会●

住所：旭川市花咲町3丁目 花咲スポーツ公園内
電話：0166(52)1934

●忠和公園体育館●

住所：旭川市神居町忠和333番地
電話：0166(69)2345

URL: <http://www.asahikawa-park.or.jp>

おまちしています

R5年度

こども運動教室のご紹介

4月から新年度のスタートです。忠和公園体育館では屋内および屋外で行う『こどもの運動教室』を企画いたしました。この機会にチャレンジしてみたいはいかがでしょうか。

5月

第1回 かけっこ教室

こどもの教室、第一弾！！

小学1年生が対象です。

日程 5/6 (土)

時間 ① 9:30~10:20 ② 10:30~11:20

場所 忠和公園ジョギングコース (屋外) 受講料 200円

定員 10名 ①か②どちらかの時間帯を選んで申し込み。受付 4/20 (木) 開始



6月

縄跳び教室

新登場!

今年度より初めて行う教室です。

小学1年生が対象です。

① 6/10 (土) ② 6/17 (土)

9:30~10:30

受講料 300円 定員 16名

①か②どちらか1日選んで申し込み。

受付 5/20 (土) 開始



8月

マット運動教室

5・6歳の未就学児が対象です。

8/5・8/12・8/19・8/26

全土曜日 9:30~10:30

受講料 300円 定員 16名

いずれか1日選んで申し込み。

受付 7/20 (木) 開始



9月

第2回 かけっこ教室

小学1年生が対象です。

9/2 (土)

① 9:30~10:20

② 10:30~11:20

受講料 200円 定員 10名

①か②どちらかの時間帯を選んで申し込み。

受付 8/20 (日) 開始



9月

跳び箱教室

5・6歳の未就学児が対象です。

9/9・9/16・9/23・9/30

全土曜日 9:30~10:30

受講料 300円 定員 16名

いずれか1日選んで申し込み。

受付 8/20 (日) 開始



10月

鉄棒教室

5・6歳の未就学児が対象です。

10/7・10/14・10/21・10/28

全土曜日 9:30~10:30

受講料 300円 定員 16名

いずれか1日選んで申し込み。

受付 9/20 (水) 開始



いずれの教室も受付開始日の午前9時より、電話または直接体育館窓口にてお申込みできます。受付開始後、短時間で定員になることが予想されますのでお早めに！
なお、定員になり次第締め切ります。

その他の教室は、3・4ページ目でご紹介しています。



令和5年度 各教室のご案内

令和5年度に開催予定の日程のご案内です。

忠和公園体育館では、日常生活の中で気軽に運動ができるように、健康運動やスポーツ初心者に対応した講習会や教室を開催しています。お気軽にご参加ください。

教室名	日程	コース	時間	定員	受講料	講師
かけっこ教室①(小学1年生)	5/6(土)	1回	9:30~10:20	10名	200円	竹内英二さん
かけっこ教室②(小学1年生)	5/6(土)	1回	10:30~11:20	10名	200円	竹内英二さん
ヨガ教室	6/2~(金)	8回	10:00~11:30	12名	4,000円	PIRIさん
ダンスフィット エクササイズ	6/5~(月)	4回	10:00~11:30	12名	2,000円	桑原寿枝さん
体幹ヨガ教室	6/8~(木)	4回	10:00~11:30	16名	2,000円	笹渕由香さん
こども縄跳び教室①(小学1年生)	6/10(土)	1回	9:30~10:30	16名	300円	TAG入ホ-ツラブ
こども縄跳び教室②(小学1年生)	6/17(土)	1回	9:30~10:30	16名	300円	TAG入ホ-ツラブ
ピラティス&ストレッチ教室	8/2~(水)	8回	13:30~15:00	12名	4,000円	LILIさん
こどもマット運動教室①(5・6歳の未就学児)	8/5(土)	1回	9:30~10:30	16名	300円	TAG入ホ-ツラブ
こどもマット運動教室②(5・6歳の未就学児)	8/12(土)	1回	9:30~10:30	16名	300円	TAG入ホ-ツラブ
こどもマット運動教室③(5・6歳の未就学児)	8/19(土)	1回	9:30~10:30	16名	300円	TAG入ホ-ツラブ
こどもマット運動教室④(5・6歳の未就学児)	8/26(土)	1回	9:30~10:30	16名	300円	TAG入ホ-ツラブ
紙ひこうき教室	8/19(土)	1回	9:30~12:00	20名	500円	北村秀文さん
かけっこ教室①(小学1年生)	9/2(土)	1回	9:30~10:20	10名	200円	竹内英二さん
かけっこ教室②(小学1年生)	9/2(土)	1回	10:30~11:20	10名	200円	竹内英二さん
シェイプ&コアトレ	9/5~(火)	8回	10:00~11:30	12名	4,000円	MITSUEさん
こども跳び箱教室①(5・6歳の未就学児)	9/9(土)	1回	9:30~10:30	16名	300円	TAG入ホ-ツラブ
こども跳び箱教室②(5・6歳の未就学児)	9/16(土)	1回	9:30~10:30	16名	300円	TAG入ホ-ツラブ
こども跳び箱教室③(5・6歳の未就学児)	9/23(土)	1回	9:30~10:30	16名	300円	TAG入ホ-ツラブ
こども跳び箱教室④(5・6歳の未就学児)	9/30(土)	1回	9:30~10:30	16名	300円	TAG入ホ-ツラブ



教室名	日程	コース	時間	定員	受講料	講師
ボクシングエクササイズ教室	10/6～(金)	8回	10:00～11:30	12名	4,000円	原田雅文さん
こども鉄棒教室①(5・6歳の未就学児)	10/7(土)	1回	9:30～10:30	16名	300円	TAGｽﾎﾟｰﾂｸﾗﾌﾞ
こども鉄棒教室②(5・6歳の未就学児)	10/14(土)	1回	9:30～10:30	16名	300円	TAGｽﾎﾟｰﾂｸﾗﾌﾞ
こども鉄棒教室③(5・6歳の未就学児)	10/21(土)	1回	9:30～10:30	16名	300円	TAGｽﾎﾟｰﾂｸﾗﾌﾞ
こども鉄棒教室④(5・6歳の未就学児)	10/28(土)	1回	9:30～10:30	16名	300円	TAGｽﾎﾟｰﾂｸﾗﾌﾞ
体脂肪を減らすエクササイズ	11/7～(火)	4回	10:00～11:30	12名	2,000円	指川三津子さん
ハーブ講座①	11/12(日)	1回	10:00～11:00	10名	200円	建部久美子さん
ハーブ講座②	11/12(日)	1回	11:00～12:00	10名	200円	建部久美子さん
ハーブ講座③	11/13(月)	1回	10:00～11:00	10名	200円	建部久美子さん
ハーブ講座④	11/13(月)	1回	11:00～12:00	10名	200円	建部久美子さん
ピラティス教室教室	1/12～(金)	8回	10:30～12:00	12名	4,000円	荻野ひとみさん
体幹ヨガ教室	2/1～(木)	4回	10:00～11:30	12名	2,000円	笹渕由香さん
筋トレ&エアロ	2/5～(月)	4回	10:00～11:30	12名	2,000円	桑原寿枝さん
保健師の講座(第1回健康寿命を延ばしましょう!)	5/21(日)	1回	11:00～11:30	12名	無料	体育館保健師
保健師の講座(第2回運動を始めてみませんか?)	6/18(日)	1回	11:00～11:30	12名	無料	体育館保健師
保健師の講座(第3回認知症について)	9/24(日)	1回	11:00～11:30	12名	無料	体育館保健師
保健師の講座(第4回生活習慣病を予防する生活)	10/22(日)	1回	11:00～11:30	12名	無料	体育館保健師

NEWS

保健師の講座が復活

お待たせしました！忠和体育館の保健師講座が復活します。令和5年度は春から4回に分け、前回同様単独講座で行う予定です。対象者は老若男女問わずみなさんご参加いただけますので、お申込をお待ちしています。



【新しい教室が3つ増えました！】

大人の教室では「ダンスフィットエクササイズ」「筋トレ&エアロ」の2教室、子どもの教室では「縄跳び教室」の1教室が新しく増えました！

(注) 通常体育館内で縄跳びはできませんのでご了承ください。

また、子どもの教室も回数が増えましたので、奮ってご参加ください。



★ 各教室の受付日が近くなりましたら、ホームページ・市民広報・ポスター・利用案内にてお知らせいたします。ご不明な点などございましたら、忠和公園体育館までお気軽にお問い合わせください。

例年大会スケジュールも掲載しておりましたが、大会スケジュールにつきましては、(公財)旭川市スポーツ協会から発行されております「スポーツカレンダー」をご覧ください。