

# 忠和公園だより

## 体育館で運動を始めてみませんか～？

第13号 ~春~  
発行日 H28.4.1

### 目次:

体育館で運動を始めてみませんか～？	P.1
健康ワンポイントアドバイス 春です！からだを動かしましょう	P.2
平成28年度 各種教室のご案内	P.3
平成28年度 忠和公園体育館大会一覧	P.4
ウォームアップコーナーマシンの紹介	P.5
旭山公園売店オープンしま～す	P.6

暖かい日差しに包まれて、気温もぐーんと上昇し、運動不足になりがちだった冬も終わりを告げ春になりました～ 気分も新たに、運動を始めてみませんか～？

忠和公園体育館では、曜日や時間帯によって卓球・バスケット・バドミントン・ミニバレーなどの運動をする事が出来ます！健康維持や運動不足解消にとってもお勧めですよ～

その他、天気の悪い日でもランニングが出来る屋内のランニングコースやトレーニングマシンがあるウォームアップコーナーなどもありますので、ご夫婦やお友達と一緒にぜひ遊びに来てくださいね～

### ご利用する時は・・・

貸出し用の用具はございませんので  
ご用意ください。

運動靴をお持ちでない方は、体育室  
などをご利用できませんので、忘れ  
ずにお持ちください。

### ・体育室



### ・ウォームアップコーナー



使用料	
大人	150円
高校生	100円
中学生以下	無料

とってもお得な 定期券(1か月・3か月)や回数券も販売しています。  
ご利用ください。

### STAFFの紹介



新しくSTAFFの仲間入りをいたしました成瀬です。

スポーツ大好き!!つま先から頭の先まで筋肉です(^\_^)

よろしくお願いたします！

### 開放メニュー(4月～11月)

・開放種目は、都合により変更する場合があります。

曜日	9:00～12:00	12:00～17:00	17:00～21:00
月	バドミントン・ミニバレー・卓球・バスケット		
火	ミニバレー 卓球	バドミントン・ミニバレー 卓球・バスケット	バドミントン・ミニバレー 卓球・剣道
水	バドミントン 卓球・パウンドテニス	バドミントン・ミニバレー 卓球・バスケット	バドミントン・ミニバレー バスケット
木	バドミントン 卓球	バドミントン・ミニバレー 卓球・バスケット	バドミントン・ミニバレー パウンドテニス・バスケット
金	ミニバレー 卓球・パウンドテニス	バドミントン・ミニバレー 卓球・バスケット	バレーボール 卓球・バスケット
土・日	バドミントン・ミニバレー・卓球・バスケット		

大会などで使用できない日がありますので、詳しくは体育館までお問合せください。

## 健康ワンポイントアドバイス

# 春です！ からだを動かしましょう

ウォーキングをしてみませんか？

ウォーキングは手軽にできる有酸素運動です。健康づくり、運動不足解消のために始めてみませんか～？

視線はまっすぐ  
正面を見ます。

肘を90度ぐらいに  
曲げて、歩くときは  
腕を振りましょう。

なるべく膝を曲げ  
ずに歩幅は大きめ  
にして、早く動か  
します。

靴は、歩きや  
すいものを。

肩の力は抜いて  
リラックスさせます。

背筋をしっかり伸  
ばして胸を張りま  
す。耳・肩・腰が  
一直線になるよう  
なイメージです。

時間は1日30分  
を目標に。

ウォーキングをはじめとする有酸素運動は、動脈硬化・メタボリックシンドロームの予防やうつ病、認知症予防、骨粗しょう症や筋力の低下の予防などに効果があるといわれています。

## 平成28年度 各種教室のご案内

ご参加ください

平成28年度に開催する教室の日程のご案内です。魅力ある教室が盛りたくさん

各教室の開催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！

ぜひ参加してみてくださいね～♡

教室名	日程	コース	時間	定員	受講料
子供パークゴルフ教室	5/21 土曜日	1回		5名	無料
大人のダンス教室(フラダンス)	6/3～ 金曜日	8回コース	10:00～11:30	16名	3200円
ピラティス教室	6/7～ 火曜日	4回コース	13:30～15:00	16名	1600円
子供パークゴルフ教室	6/18 土曜日	1回		5名	無料
こども鉄棒教室	6/25 土曜日	1回	9:30～10:30	20名	200円
紙ひこうき教室	7/2 土曜日	1回	9:30～12:00	15名	400円
シェイプ&コアトレ	7/5～ 火曜日	4回コース	10:00～11:30	16名	1600円
ランニング教室	7/7～ 木曜日	4回コース	10:00～11:30	16名	1600円
子供パークゴルフ教室	7/16 土曜日	1回		5名	無料
子供テニス教室	7/26～ (4～6歳幼児)	3回コース	10:00～10:45	12名	600円
子供テニス教室	7/26～ (小学低学年)	3回コース	11:00～11:50	12名	600円
子供パークゴルフ教室	8/20 土曜日	1回		5名	無料
スロトレ&シェイプ	9/2～ 金曜日	8回コース	10:00～11:30	16名	3200円
ランニング教室	9/2～ 金曜日	4回コース	19:00～20:30	16名	1600円
ピラティス教室	9/6～ 火曜日	4回コース	13:30～15:00	16名	1600円
こども跳び箱教室	9/10 土曜日	1回	9:30～10:30	20名	200円
子供パークゴルフ教室	9/17 土曜日	1回		5名	無料
ジャズ美容ダンス	10/4～ 火曜日	8回コース	10:00～11:30	16名	3200円
ラテンエアロ	10/5～ 水曜日	8回コース	13:30～15:00	16名	3200円
ヨガ教室	10/6～ 木曜日	8回コース	10:00～11:30	16名	3200円
保健師さんの健康講座(健康診断のはなし)	10/12 水曜日	1回	11:00～11:45	20名	無料
健康カフェ	10/18・19・20・21	4日間	11:00～13:00	なし	100円
保健師さんの健康講座(運動のはなし)	11/9 水曜日	1回	11:00～11:45	20名	無料
こどもマット運動教室	12/3 土曜日	1回	9:30～10:30	20名	200円
保健師さんの健康講座(血圧のはなし)	12/7 水曜日	1回	11:00～11:45	20名	無料
子供ダンス教室(ヒップホップ)	1/5～ 4～6歳(年中～小1)	4回コース	10:00～10:50	15名	800円
子供ダンス教室(ヒップホップ)	1/5～ (小学2年生～4年生)	4回コース	11:00～12:00	15名	800円
ピラティス教室	2/1～ 水曜日	8回コース	13:30～15:00	16名	3200円
ヨガ教室	2/3～ 金曜日	8回コース	10:00～11:30	16名	3200円
シェイプ&コアトレ	2/7～ 火曜日	4回コース	10:00～11:30	16名	1600円
保健師さんの健康講座(認知症のはなし)	2/8 水曜日	1回	11:00～11:45	20名	無料
保健師さんの健康講座(こころの健康のはなし)	3/8 水曜日	1回	11:00～11:45	20名	無料

ご不明な点などがございましたら、忠和公園体育館までお問い合わせください。



## 平成28年度 忠和公園体育館大会一覧



開催日	時間	大会名
4/10 (日)	8:00 ~ 21:00	第47回全国ママさんバレーボール大会 北海道予選会 旭川予選会
4/17 (日)	8:00 ~ 21:00	第62回中部バドミントン選手権兼第14回FD杯
5/8 (日)	8:00 ~ 21:00	第35回旭川市長杯ママさんバレーボール大会
5/15 (日)	8:00 ~ 17:00	平成28年度バレー祭(一般9人制)
6/5 (日)	8:00 ~ 21:00	第29回ゴーセン杯バドミントン選手権
6/12 (日)	8:00 ~ 21:00	第46回会長杯争奪卓球大会兼第44回TSP杯争奪卓球大会(中学の部)
6/27 (月) ~ 6/28(火)	13:00 ~ 21:00	平成28年度第69回旭川市中学校連盟体育大会 バスケットボール大会
6/29 (水) ~ 6/30(木)	9:00 ~ 17:00	平成28年度第69回旭川市中学校連盟体育大会 卓球大会
7/3 (日)	8:00 ~ 21:00	第38回道北トロフィーバドミントン大会
7/16 (土) ~ 7/18(月)	8:00 ~ 17:00	第63回(平成28年度)北海道地区大学体育大会 バスケットボール大会
8/7 (日)	8:00 ~ 17:00	第12回NPO法人日本松濤館空手道連盟全道大会
8/21 (日)	8:00 ~ 21:00	第11回ななかまどバドミントン大会
9/4 (日)	8:00 ~ 21:00	第45回会長杯バドミントン選手権大会
9/18 (日)	8:00 ~ 21:00	第42回北北海道社会人バドミントン選手権大会
10/2 (日)	9:00 ~ 21:00	平成28年度旭川社会人バスケットボール大会
10/16 (日)	8:00 ~ 17:00	第42回フタバスポーツ杯争奪バレーボール大会(一般9人制)
11/6 (日)	8:00 ~ 17:00	全旭川総合卓球選手権大会兼第40回ヤサカ杯争奪卓球大会
11/20 (日)	8:00 ~ 21:00	第19回スポーツハウス杯バドミントンミックス選手権
12/4 (日)	8:00 ~ 21:00	平成28年度高校新人バドミントン大会兼選抜予選(D・S)
12/18 (日)	8:00 ~ 21:00	第53回ヨネックス杯バドミントン選手権大会
1/15 (日)	9:00 ~ 21:00	第13回旭川カップバスケットボール大会
1/22 (日)	8:00 ~ 21:00	第58回道新杯バドミントン選手権大会
1/29 (日)	8:00 ~ 17:00	第30回会長杯旭川地区空手道選手権大会
2/5 (日)	9:00 ~ 21:00	第13回旭川カップバスケットボール大会
2/12 (日)	9:00 ~ 21:00	第13回旭川カップバスケットボール大会
3/5 (日)	9:00 ~ 21:00	第13回旭川カップバスケットボール大会
3/19 (日)	8:00 ~ 21:00	第39回高校学年別バドミントン大会

大会開催時は観覧席となるため、一般利用の方のランニングコースの使用はできません。

ウォームアップコーナー・子ども広場は通常通り一般開放いたしますので、どうぞご利用ください。



## ＊ウォームアップコーナーマシンの紹介＊

忠和公園体育館のウォームアップコーナーのマシンを紹介いたします。  
今回、紹介するマシンはウエイトマシンの「ヒップアダクター/アブダクター」です。  
このマシンは、内転筋・外転筋などを鍛えることができます。

### 効果

・太ももの筋肉を引き締め、ヒップアップ効果も期待できます。

### ヒップアダクター/アブダクター

足パッドの向きの調整



内転筋のトレーニングは、  
パッドを外側に向けて、足は外側。  
外転筋のトレーニングは、  
パッドを内側に向けて、足は内側。



足パッド

ウエイト

パッド調整レバー

ウエイトの調整



使用するウエイトの  
位置にピンを差します。



足パッドの位置の調整

レバーを上げてから前後に  
スライドさせて位置を決めます。

### マシンを使ってみよう！

#### 内転筋のトレーニング

無理のない範囲で足を広げた  
ところからスタートし、息を  
吐きながら、ゆっくり足を  
閉じていきます。



足を閉じきったら一瞬キープ  
した後、息を吸いながら、  
ゆっくり足を開いていきウエ  
イトがぶつかる前に止めます。  
～ の動作を繰り返し  
行います。

#### 外転筋のトレーニング

足を閉じたところから  
スタートし、息を吐き  
ながら、ゆっくり足を  
開いていきます。



足を開ききったら一瞬キープ  
した後、息を吸いながら、  
ゆっくり足を閉じていきウエ  
イトがぶつかる前に止めます。  
～ の動作を繰り返し  
行います。

### 使用時のPOINT

腰を反らさないように、シートにしっかりと背中をつけて座りましょう。  
また、初心者の方は、軽いウエイトで10回×2セットを目安に使ってみてください。

お待たせ致しました~

Shop Asahiya Park

# 4/29(金) 旭山公園売店 (公園情報センター)

## AM9:30 ~ オープンしま〜す!



### 大人気!

### メガ盛りソフト

420円



高さ  
約24cm

旭山公園入口にあり、北海道産の生乳をたっぷり♥と使用している、ソフトクリームが当店のお勧めです。そんな当店お勧めのソフトクリームを“これでもか!..”と巻けるだけ巻いて、なんと8段も巻いちゃいました!! 高さ約24cmのメガ盛りソフトは、当店自慢の一品です! 滑らかで後味がスッキリとしているので、こんなに大きくても“ペロツ”と食べられちゃいますよ~

ぜひ一度チャレンジしてみてくださいね~(^\_^)v

定番商品のほかにも、季節限定の商品も販売いたしますので、楽しみにしててくださいね~

### 営業時間

- 4/29~10/15 9:30~17:00
- 10/16~11/3 9:30~16:30

屋根の上にあるソフトクリームが目印ですよ~♥

Parfait			MENU		Soft Cream		
コーヒーパーフェイト	ストロベリーパーフェイト	チョコレートパーフェイト	ソフトクリーム 100g	ソフトクリーム 250g	ソフトクリーム 380g	メガ盛りソフトクリーム 420g	
400円	400円	400円	100円	250円	380円	420円	
Waffle (毎日焼き立て ワッフルコーン)				Affogato			
ワッフルソフト	チョコレートワッフル	お菓子系ワッフル	ストロベリーワッフル	濃厚アフロガト	濃厚アフロガト		
350円	400円	400円	400円	380円	380円		
Drink				Float			
S: ¥100 M: ¥150 赤コーヒ: ¥200				お好きなドリンクで作れます コーヒー ミルクフロート コーラ 各種フロート250円			



### 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盤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

FAX：0166(55)0550

忠和公園体育館

住所：旭川市神居町忠和3番地

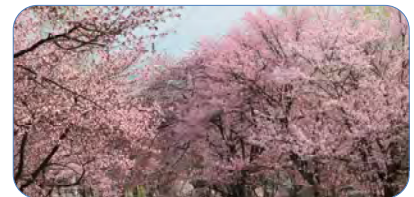
電話：0166(69)2345

FAX：0166(69)2346

ホームページもご覧ください

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

# オススメ!



旭山公園といえば、約2300本のエゾヤマザクラがあり、旭川でも桜の名所として知られている公園です。全国的に有名な「旭山動物園」の隣にあり、ゴールデンウィークには、満開の桜を楽しみながら、動物園も楽しめて、さらには「メガ盛りソフト」で疲れを癒す…なんてプランはいかがでしょうか~? 旭山公園売店は、公園情報センターにもなっていますのでぜひご利用ください。桜の開花情報や売店の季節限定商品の情報などは、ホームページや売店スタッフのブログなどでチェックしてくださいね~

ブログ <http://shopasahiya.com.blog9.fc2.com/>