

# 平成28年度 旭川市公園緑地協会 各種講習会のご案内 (9月～12月)

公益財団法人旭川市公園緑地協会では、公園施設で各種講習会運動教室などの多様なプログラムを開催しています。お気軽にご参加下さい。  
★講習会の内容、応募方法など詳細は、各施設に直接お問い合わせください。

公益財団法人 旭川市公園緑地協会

〒070-0901 旭川市花咲町3丁目花咲スポーツ公園内

TEL0166(52)1934(代)・fax0166(55)0550 http://www.asahikawa-park.or.jp



## 忠和公園体育館(住所:神居町忠和 電話:69-2345)

運動教室名	開催日	開催時間	対象者	講師	受講料	募集人数	募集期間
ヨガ教室(全8回)	10/6、13、20、27 11/3、10、17、24	開催時間はいずれも 10時～11時30分	成人初心者	リラックスヨガインストラクター 沖 勝子氏	3,200円 (保険料等)	16名	9月20日～
ダンス/格闘技系エクササイズ教室 (ジャズ美容ダンス)(全8回)	10/4、11、18、25 11/1、8、15、22		成人初心者	行貞悦子モダンバレエ教室 代表 行貞悦子氏	3,200円 (保険料等)	16名	9月20日～
ダンス/格闘技系エクササイズ教室 (ラテンエアロ)(全8回)	10/5、12、19、26 11/2、9、16、23	13時30分～15時00分	成人初心者	健康運動指導士 荻野 ひとみ氏	3,200円 (保険料等)	16名	9月20日～

## カムイの杜公園(住所:神居町富沢 電話:63-4045)

体験教室名	開催日	開催時間	対象者	講師	受講料	募集人数	募集期間
木工教室 ～写真立てをつくろう!～ ※本教室は、忠和体育館で実施します	10月23日(日)	開催時間はいずれも 9時30分～11時30分	小学生と保護者	カムイの杜公園体験学習館職員	1組500円 (材料費他)	10組	9月21日～ 10月22日
チェア作り教室	11月6日(日)		小学生と保護者	カムイの杜公園体験学習館職員	1組500円 (材料費他)	10組	10月21日～ 11月5日
クラフト作り教室 ～クリスマスリースを作ろう～	11月27日(日)	10時00分～正午	小学生と保護者	スクラップブック協会 認定講師 坂口 絵理子	1組500円 (材料費他)	10組	10月21日～ 11月26日

## 緑のセンター(住所:神楽岡公園 電話:65-5553)

講習会名	開催日	開催時間	対象者	講師	受講料	募集人数	募集期間
庭木の冬囲い ～実習～	10月16日(日)	開催時間はいずれも 13時30分～15時30分	市民	当協会職員	無料	20名	9月20日～
雪吊りの基礎 ～実習～	10月23日(日)			当協会職員	無料	20名	9月20日～

## 東豊公園体育館(住所:豊岡12条11丁目1番 電話:36-7300)

運動教室名	開催日	開催時間	対象者	講師	受講料	募集人数	募集期間
第1回親子ふれあい運動教室 ※ご希望の日を選択可能	①10/24 ②10/27 ③11/28 ④12/1	各日10時00分～11時30分	親と2歳～3歳児	①③健康運動指導士 尾崎 萌氏 ②④健康運動指導士 荻野 ひとみ氏 音楽療法士 寺田 真澄氏	1組100円 (1回あたり)	1開催 15組	9月20日～ 10月15日

## 嵐山公園センター 北邦野草園(住所:上川郡鷹栖町嵐山 電話:55-9779)

観察会名	開催日	開催時間	対象者	講師	受講料	募集人数	募集期間
晩秋の野草・紅葉観察と散策	10月8日(土)	9時00分～11時00分	小学生以上の市民 (小学生は大人同伴)	嵐山公園センター職員 (北邦野草園園長ほか)	無料	20名	9月29日～ 10月6日

## 常磐公園(住所:常磐公園 申込みは、緑のセンターへ 電話:65-5553)

講習会名	開催日	開催時間	対象者	講師	受講料	募集人数	募集期間
庭木の冬囲い ～実習～	10月23日(日)	13時30分～15時30分	市民	当協会職員	無料	20名	9月20日～

## 花咲スポーツ公園(住所:花咲町3丁目 申込みは、公園緑地協会へ 電話:52-1934)

運動教室名	開催日	開催時間	対象者	講師	受講料	募集人数	募集期間
ノルディックウォーキング初心者教室	11月2日(水)	10時00分～11時30分	市民 (小学生は大人同伴)	旭川ノルディックウォーキングクラブ 幹事 瀬川 澄夫氏	無料	25名	10月19日～ 10月31日

## スタルヒン氏 生誕100周年記念

### ●特別講演会

「日本プロ野球史上初の300勝投手ヴィクトル・スタルヒン」  
～その投球の真実～と題し、立正大学講師の小山啓太氏が  
数々の写真や動画をもとに検証。世紀の大投手をスポーツ  
科学の視点から考察します。

- ・日時 9月25日(日) 午後2時～4時
- ・場所 旭川トーヨーホテル 3階 翡翠の間
- ・料金 無料
- ・定員 280名(事前申込不要)
- ・問合せ 52-1934 (旭川市公園緑地協会)



小山啓太氏

立正大学講師  
米国NATA公認アスレチック  
トレーナー  
東都大学野球連盟 医科学委員



Victor Starffin



### ●イベント

### STARFFIN STADIUM

- 日時 9月25日(日) 午前11時～午後7時  
場所 スタルヒン球場 旭川市花咲町2丁目
- 11:00～12:00 **ダンス体験**(日本ハムファイターズダンスアカデミー)
  - 12:00～13:00 **吹奏楽演奏**(旭川商業高等学校吹奏楽部) 雨天中止
  - 13:00～16:00 **野球教室**(日本ハムファイターズベースボールアカデミー)
  - 17:00～19:00 **ナイター体験**(スピードガン体験、バックヤード見学等)
- ★11:00～14:00 当日限定でスタルヒン名物「スタルヒンそば、うどん」を  
1杯100円で提供します。

※ダンス体験及び野球教室は事前申し込みが必要です

■問合せ 52-1934 (旭川市公園緑地協会)



## 旭山公園

### 紅葉・野点・散策会

清々しい秋空の下  
紅葉を楽しみながらの散策、野点

日時: 平成28年10月16日(日曜日) 午前8時45分集合～正午  
場所: 旭山公園、旭山三浦庭園  
散策: 申し込み時に、3コースからお選びいただけます。(30分、60分、90分)  
参加費: 無料  
定員: 30名  
申込み: 電話36-6811(旭山三浦庭園) 9/20～10/10まで  
※各コースともに、出発前にエゾヤマザクラの植樹を行ない、散策終了後に  
旭山三浦庭園での野点にご参加いただけます。  
旭山を活かす街づくり市民の会、旭川文化連盟茶道部清茶会、旭山公園活性化実行委員会

### 冬期間の練習場所確保が困難な市内の野球少年団に スタルヒン球場のブルペンを無料開放します

●期間 平成28年11月12日～平成29年3月5日 ※12月30日～1月4日を除く  
ご利用にあたって  
平成28年10月24日から随時受け先着順とし、1団体で2か所(1・3塁側)の  
使用も可能。使用を予定している日の1週間前までにお申し込みください。  
また、1か月に1団体で使用出来る回数は、3回までとします。  
●申込み・お問合せ 旭川市公園緑地協会 電話 52-1934

## 第32回「旭川市の公園」絵画展入賞作品 巡回展のご案内

展示会場	展示期間	展示時間
旭川信用金庫本店みんなのコーナー (4条8丁目)	10月12日～10月24日	緑橋通り側ウインドウ
フィール旭川 7階 国際交流センター (1条8丁目)	10月27日～10月31日	10時00分～19時30分
旭川市緑のセンター (神楽岡公園)	11月 1日～11月 6日	9時00分～17時00分
東豊公園体育館 (豊岡12条11丁目)	11月 7日～11月20日	9時00分～21時00分
忠和公園体育館 (神居町忠和)	11月22日～12月 2日	9時00分～21時00分
カムイの杜公園わくわくエッグ (神居町富沢)	12月 3日～12月11日	9時00分～17時00分

「保健師による健康講座」を開催します  
忠和公園体育館では、保健師による健康講座を開催いたします。日々の健康  
維持増進のため、是非ご参加ください。(受講料 無料、定員 各20名)

- 健康診断のはなし 10月12日(水) 11:00～11:45  
特定健診、がん検診、人間ドックについてや、健康診断で何が  
わかるのかを知る <申込開始日 9月20日～>
- 運動のはなし 11月 9日(水) 11:00～11:45  
やせるために必要な運動について知る。基礎代謝、目標心拍数を  
計算する <申込開始日 10月20日～>
- 血液のはなし 12月14日(水) 11:00～11:45  
冬期間の血圧上昇と注意点について知る。ヒートショックの予防  
について <申込開始日 10月20日～>

★問合せ 忠和公園体育館 電話 69-2345

### 忠和公園体育館で「健康カフェ」を開催します

- ハーブティーを飲みながら、健康との関わりや茶葉の効用などを学んでみませんか
- ・開催日 10月18日、19日、20日、21日の4日間
  - ・時間 11:00～13:00 ・場所 体育館内ラウンジ
  - ・講師 ハーブコーディネーター 建部 久美子氏
  - ・参加料 100円

