

忠和公園だより

夏休み

子供テニス教室に参加してみませんか～？

第14号 ～夏～
発行日 H28.7.1

目次:

夏休み 子供テニス教室に参加してみませんか～？	P.1
健康ワンポイントアドバイス みなさん、健康診断を受けていますか？	P.2
ウォームアップコーナーマシンの紹介	P.3
教室のご案内（7月～9月）	P.4
新鮮野菜の販売いたします！	P.4

忠和公園の多目的コートで、「子供テニス教室」を開催いたします。対象年齢は4歳(年中)～小学3年生で、「子供にテニスをさせてみたいけど、少しだけ体験ができるような教室はないかなあ……」なんて考え中の方にピッタリな教室となっています。

お子様がチャレンジしやすいように、夏休み期間中に全3回コースで行います。小さなお子様は体力や集中力にも差があるため、幼児クラスと小学生クラスの2教室に分けて開催いたします。

ぜひこの機会に参加してみませんか～???

子供テニス教室（全3回コース）

日程: 7/26 (火) ・ 8/2 (火) ・ 8/9 (火)

- ① 幼児クラス…4歳(年中)から就学前の子
- ② 小学生クラス…小学1年生から小学3年生

定員: 各クラス 12名

時間: ① 幼児クラス 10:00～10:45
② 小学生クラス 11:00～11:50

受講料: 600円 (3回分の料金です)

※申込受付は、7/20 (水) 朝9時からです。
電話または直接、忠和公園体育館まで申込み下さい。
電話 69-2345

やってみよう!

STAFFの紹介



新しくSTAFFの仲間入りをいたしました谷口です。

サッカーとゴルフが大好きな51歳♪

特にサッカーの事ならお任せ下さい!!

よろしくお願いたします!

＝ 昨年実施した教室の様子です ＝

初めてのテニス教室に、ウキウキ♥ワクワク♥
"とっても楽しかったあ〜"と大好評でした!

※雨天の場合は、体育館内で行います。



健康ワンポイントアドバイス



みなさん、健康診断を受けていますか？

- みなさんが加入している医療保険の保険者から、特定健診や後期高齢者医療健診のご案内は来ていませんか？特定健診・後期高齢者医療健診では生活習慣病（高血圧、高脂血症、糖尿病）等に関する検査を受けることができます。
- 健診には、他にがん検診、人間ドックがあります。人間ドックは医療機関や健診センターで受けることができますが、検査の項目はそれぞれの医療機関、健診センターで違います。
- 健診や人間ドックで検査を受けると、病気やそのリスクを発見することができます。また、検査結果に応じて精密検査や経過観察等をしていくことで、病気の予防や改善、重症化予防をしていくことができます。
- それぞれの検査でわかることは、下の表のとおりです。

検査項目		検査でわかること ※3		
特定健診・後期高齢者医療健診 ※1	身長・体重・腹囲	肥満度、標準体重、内臓脂肪の蓄積状態。		
	血圧測定	高血圧、低血圧。		
	尿検査	尿糖	糖尿病、膵炎、甲状腺機能障害等が疑われる。	
		尿たんぱく	腎臓病が疑われる。激しい運動、過労、発熱などでも高くなる。	
		尿潜血	腎臓系、尿路系の炎症が疑われる。	
	血液検査	脂質	中性脂肪	肥満、食べ過ぎ、飲みすぎで上昇、動脈硬化、脂肪肝の原因になる。
			HDLコレステロール	善玉コレステロール、動脈硬化を防ぐ、低い人は注意。
			LDLコレステロール	悪玉コレステロール、動脈硬化の原因になる、高い人は注意。
		肝機能	AST(GOT)	肝炎、脂肪肝、他肝臓の病気、心筋梗塞で上昇する。
			ALT(GPT)	肝炎、心筋梗塞で上昇する。
γGTP			アルコールの多飲で上昇する。	
血糖	空腹時血糖	上昇で糖尿病が疑われる。		
	HbA1c	上昇で糖尿病が疑われる。		
他	クレアチニン	腎不全、腎機能障害で上昇する。		
	尿酸	上昇で痛風が疑われる。		
がん検診		胃がん、肺がん、大腸がん、乳がん、子宮がん等を見つける検診。		
人間ドック ※2	心電図検査	不整脈、心不全、狭心症等。		
	眼底検査	緑内障、網膜剥離、眼底出血の有無がわかる。		
	頸動脈エコー検査	全身の動脈硬化の程度が測定できる。		
	頭部MRI	MRI～脳腫瘍、脳出血、脳梗塞、MRA～血管の狭窄や梗塞などによる血流異常、くも膜下出血、脳動脈瘤などを発見することができる。		
	頭部MRA			
	腹部超音波検査	腹部の臓器の腫瘍、脂肪肝、胆のうポリープ、胆石、腎のう胞、腎結石、尿管・膀胱結石、前立腺肥大、子宮筋腫、卵巣のう腫などを発見することができる。		

※1 加入している健康保険の保険者によって検査項目が異なることがあります。

※2 人間ドックは医療機関や健診センターによって検査項目が違います。詳細は、各医療機関、健診センターに問い合わせてください。

※3 検査でわかることは、一般的な目安です。病気かどうかの判断は医師に相談をしてください。



自分の健康状態の確認のために、年に1度は健康診断を受けましょう。

＊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「レッグプレス」です。

このマシンは、だいたいしとうきん 大腿四頭筋（太もも）・だいてんきんぐん 大臀筋群（お尻）などを鍛えることができます。

効果

- 軽いウエイトを使うと筋肉が引き締まります。
- 重いウエイトを使うと筋肉が太く、たくましくなります。

○ フットプレート
（足を乗せる板）の調整



調整レバーを引き、プレートの位置を前後にスライドさせます。

レッグプレス



○ 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。

ヒザの角度は、
約90度を
目安に。

プレートに両足を乗せた時に、ヒザの角度が、約90度になるように調整します。

マシンを使ってみよう！



シートに座り、両手でグリップを握ったら、両足を肩幅くらいに開いてフットプレートに乗せます。



息を吐きながら、ゆっくりと両足を伸ばしていき、伸びきる手前で一瞬キープします。



息を吸いながら、ゆっくりと両ヒザを胸元に引いていき、ウエイトがぶつかる前に止めます。
②～③の動作を繰り返します。

使用時のPOINT

- ガニ股や内股にならないようにしましょう。
- 勢い、反動を使わずに、筋肉の収縮を意識しながら、ゆっくり行いましょう。
- 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。



教室のご案内（7月～9月）

教室名	日程	コース	時間	定員	受講料
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	初回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①	初回7/7～ 木曜日	4回コース	10:00～11:30	16名	1600円
子供テニス教室（4歳〈年中〉～就学前）	7/26・8/2・9 火曜日	3回コース	10:00～10:45	12名	600円
子供テニス教室（小学1年生～3年生）	7/26・8/2・9 火曜日	3回コース	11:00～11:50	12名	600円
子供パークゴルフ教室（小学生）	7/16 土曜日	1回	10:30～12:00	5名	無料
子供パークゴルフ教室（小学生）	8/20 土曜日	1回	10:30～12:00	5名	無料
スロトレ&シェイプ	初回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②	初回9/2～ 金曜日	4回コース	19:00～20:30	16名	1600円
こども跳び箱教室（4歳〈年中〉～就学前）	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（小学生）	9/17 土曜日	1回	10:30～12:00	5名	無料

各教室の受付開始日は、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・利用案内にてご案内いたしますので、お見逃しのないように～★

お待たせいたしました～

新鮮野菜の販売をいたしま～す！

お待たせいたしました～♡

今年も「忠和公園」・「東豊公園」・「春光台公園」で新鮮野菜の販売をいたします！

朝に採れたての、甘くて美味しいとっても新鮮な野菜ですよ～♪
ぜひこの機会にご利用下さい。



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
FAX：0166(55)0550

●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
FAX：0166(69)2346

ホームページをご覧ください

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

販売日程

忠和公園

☎ 69-2345

(11回開催)

時間 10:30～12:00

販売者：たいせつ農産物直売所

7月 13日・20日・27日

8月 10日・24日・31日

9月 7日・14日・21日

10月 5日・12日 (各水曜日)

東豊公園

☎ 36-7300

(13回開催)

時間 11:00～12:00

販売者：軽トラック市

7月 3日・10日・17日・24日

8月 7日・14日・21日・28日

9月 4日・11日・18日・25日

10月 2日 (各日曜日)

春光台公園

☎ 52-0694

(3回開催)

時間 10:30～12:00

販売者：たいせつ農産物直売所

7月15日・8月5日・9月9日 (各金曜日)

注意

商品がなくなりしだい終了いたします。

雨天などにより、日程が変更になる場合があります。