

忠和公園だより

NEWS

施設利用料金が変わります！

第29号 ~春~
発行日 R2.4.1

目次:

施設利用料金が変わります	P.1
健康ワンポイントアドバイス ～認知症を予防しましょう～	P.2
令和2年度 各種教室のご案内	P.3
令和2年度 忠和公園体育館大会一覧	P.4
忠和公園体育館 トレーニングマシンのご紹介	P.5
東光スポーツ公園に 武道館がオープンします！	P.6



旭川市における市内各施設の使用料・手数料の見直しにより、**令和2年4月1日**から施設利用料金が変わります。新料金は下記のとおりに変更になりますので、お知らせいたします。

注) 現在お持ちの、旧料金の回数券・定期券（利用期間が4/1以降も可能なものは、そのまま利用できます。（追加料金はありません）

忠和公園体育館の利用料金

個人使用		旧料金	新料金
1回券	大人	150円	220円
	高校生	100円	150円
回数券 (6枚綴)	大人	750円	1,100円
	高校生	500円	750円
1か月定期券	大人	1,200円	1,760円
	高校生	800円	1,200円
3か月定期券	大人	3,000円	4,400円
	高校生	2,000円	3,000円



忠和公園パークゴルフ場の利用料金

注) 現在お持ちの、旧料金回数券・共通1年券（利用期間が4/1以降も利用可能なもの）については、そのまま利用できます。（追加料金はありません）



個人使用		旧料金	新料金
1日券	大人	200円	300円
	高校生	100円	150円
回数券 (11枚綴)	大人のみ	2,000円	3,000円
共通1年券 (共通版)	大人のみ	6,000円	9,000円



団体利用料金（10名以上の利用で適用）もあります。詳しくはパークゴルフ場受付窓口または忠和公園体育館まで！



認知症を予防しましょう

認知症とは、**老いともなう病気**のひとつ

さまざまな原因で、
脳の細胞が死ぬ、ま
たは働きが悪くなる



記憶・判断力
の障害などが
起こる



社会生活や対人
関係に支障が出
る状態になる

認知症の種類（代表的なものを取り上げています）

アルツハイマー型認知症

脳全体が萎縮してしまうこと
によって起こる

もの忘れから始まることが多い

レビー小体認知症

レビー小体と呼ばれる異常なタンパク質が脳内
の神経細胞にたまることによって起こる

幻視、パーキンソン症状が現れる

脳血管性認知症

脳の血管がつまり血流が途絶えてそ
の場所の脳細胞が死んでしまうこと
によって起こる

生活習慣病があると発症リスクが
高まります

その他

前頭側頭型認知症→脳の前頭葉と側頭葉と
いう部分が萎縮し血流が低下することで起
こる人格変化、非常識な行動などが目立つ

アルコール性認知症→アルコールを多量に
飲み続けたことで発症する

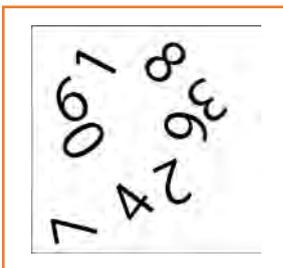
脳トレとは…脳を刺激し脳を働かせるためのトレーニングのことです。

パズル、計算、読み書き、ゲーム等さまざまな種類があります。

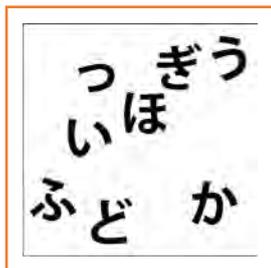


脳が働くためにはたくさんのエネルギーが必要です。脳が働くとたくさんの血液が脳に
流れるため、脳の機能低下を防ぎ若々しさを保つことができます。

例題①0から9までの数字が
あります。足りない数字は？



例題②2つの都道府県名
があります。



例題③日本の芸能人で
す誰でしょう？



令和2年度 各種教室のご案内



令和2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だくさん♪
各教室の申込受付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。

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)	5/9 土曜日	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)	5/9 土曜日	1回	10:30~11:20	10名	200円	竹内 英二さん
ボクシングエクササイズ教室①	6/2~ 火曜日	8回コース	10:00~11:30	16名	3200円	山谷 佳代さん
シェイプ&コアトレ	6/3~ 水曜日	8回コース	13:30~15:00	16名	3200円	MITSUEさん
体幹ヨガ教室①	6/4~ 木曜日	4回コース	19:00~20:30	16名	1600円	笹渕 由香さん
紙ひこうき教室	7/4 土曜日	1回	9:30~12:00	20名	500円	北村 秀文さん
子供サッカー教室 (小学1~3年生)	7/28 (火)・29 (水)	2回コース	9:30~11:00	20名	無料	体育館スタッフ
子供テニス教室① (4~6歳)年中・年長	7/30(木)・8/4(火)・6(木)	3回コース	10:00~10:45	12名	600円	澤田 竜也さん
子供テニス教室② (小学1~3年生)	7/30(木)・8/4(火)・6(木)	3回コース	11:00~11:50	12名	600円	澤田 竜也さん
ヨガ教室	9/2~ 水曜日	10回コース	13:30~15:00	16名	4000円	PIRIさん
ボクシングエクササイズ教室②	9/3~ 木曜日	4回コース	10:00~11:30	16名	1600円	原田 雅文さん
フラダンス教室	9/4~ 金曜日	8回コース	10:00~11:30	16名	3200円	小林 亜土さん
こども鉄棒教室① (4~6歳)年中・年長	9/5 土曜日	1回	9:30~10:30	20名	200円	TAGスポーツクラブ
こども鉄棒教室② (4~6歳)年中・年長	9/12 土曜日	1回	9:30~10:30	20名	200円	TAGスポーツクラブ
こども鉄棒教室③ (4~6歳)年中・年長	9/19 土曜日	1回	9:30~10:30	20名	200円	TAGスポーツクラブ
ピラティス教室①	10/1~ 木曜日	8回コース	10:00~11:30	16名	3200円	荻野ひとみさん
こども跳び箱教室① (4~6歳)年中・年長	10/3 土曜日	1回	9:30~10:30	20名	200円	TAGスポーツクラブ
体脂肪を減らすエクササイズ	10/6~ 火曜日	4回コース	10:00~11:30	16名	1600円	指川三津子さん
こども跳び箱教室② (4~6歳)年中・年長	10/10 土曜日	1回	9:30~10:30	20名	200円	TAGスポーツクラブ
こども跳び箱教室③ (4~6歳)年中・年長	10/17 土曜日	1回	9:30~10:30	20名	200円	TAGスポーツクラブ
健康カフェ	10/20(火)・21(水)・22(木)・23(金)	4日間	11:00~13:00	なし	100円	建部久美子さん
保健師さんの健康講座 (脳のしくみと認知症)	10/21 水曜日	1回	11:00~11:30	20名	無料	体育館保健師
こどもマット運動教室① (4~6歳)年中・年長	11/7 土曜日	1回	9:30~10:30	20名	200円	TAGスポーツクラブ
こどもマット運動教室② (4~6歳)年中・年長	11/14 土曜日	1回	9:30~10:30	20名	200円	TAGスポーツクラブ
保健師さんの健康講座 (脳トレをしよう) ①	11/18 水曜日	1回	11:00~11:30	20名	無料	体育館保健師
こどもマット運動教室③ (4~6歳)年中・年長	11/21 土曜日	1回	9:30~10:30	20名	200円	TAGスポーツクラブ
保健師さんの健康講座 (糖質と血糖値と糖尿病)	12/16 水曜日	1回	11:00~11:30	20名	無料	体育館保健師
こどもストリートダンス教室① (4~6歳)年中・年長	1/7 (木)・8(金)・14(木)・15(金)	4回コース	10:00~10:45	10名	800円	LILIさん
こどもストリートダンス教室② 年長・小1・小2	1/7 (木)・8(金)・14(木)・15(金)	4回コース	11:00~11:45	10名	800円	LILIさん
器具を使わない体幹筋トレ&ストレッチ①	1/16 土曜日	1回	14:00~15:00	16名	無料	体育館スタッフ
保健師さんの健康講座 (脳トレをしよう) ②	1/20 水曜日	1回	11:00~11:30	20名	無料	体育館保健師
器具を使わない体幹筋トレ&ストレッチ②	1/23 土曜日	1回	14:00~15:00	16名	無料	体育館スタッフ
ピラティス教室②	1/29~ 金曜日	8回コース	10:30~12:00	16名	3200円	荻野ひとみさん
体幹ヨガ教室②	2/3~ 水曜日	4回コース	13:30~15:00	16名	1600円	笹渕 由香さん
保健師さんの健康講座 (脂質・脂質異常症)	2/17 水曜日	1回	11:00~11:30	20名	無料	体育館保健師
保健師さんの健康講座 (ストレスと自律神経)	3/17 水曜日	1回	11:00~11:30	20名	無料	体育館保健師



令和2年度 忠和公園体育館大会一覧

開催日	時間	大会名
4/12 (日)	8:00 ~ 21:00	第51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
5/17 (日)	8:00~ 21:00	第39回旭川市長杯ママさんバレーボール大会
6/23 (火)	8:00~ 21:00	令和2年度第73回旭川市中学校連盟体育大会バスケットボール大会
6/24 (水) ~ 6/25 (木)	8:00~ 21:00	令和2年度第73回旭川市中学校連盟体育大会卓球大会
6/28 (日)	8:00~ 21:00	第33回ほくでんカップ北海道ママさんバレーボール大会旭川予選会
7/2 (木) ~ 7/4 (土)	8:00~ 17:00	令和2年度第73回旭川市中学校連盟上川管内中学校体育大会卓球大会
7/5 (日)	8:00~ 17:00	第22回旭川バレーボール会長杯 (一般9人制)
8/2 (日)	8:00~ 21:00	第51回全道ママさんバレーボール大会旭川予選会
8/23 (日)	8:00~ 17:00	令和2年度ミカサ杯争奪バレーボール大会 (一般9人制)
9/6 (日)	8:00~ 21:00	第11回ミズノ杯バドミントン大会旭川オープン
10/4 (日)	9:00~ 21:00	旭川社会人バスケットボール大会
10/18 (日)	8:00~ 17:00	北海道綱引選手権大会兼2021全日本綱引選手権大会予選会
11/1 (日)	9:00~ 21:00	旭川社会人バスケットボール大会
11/15 (日)	8:00~ 21:00	第23回スポーツハウス杯バドミントン選手権大会
12/6 (日)	8:00~ 21:00	令和2年度北海道高等学校新人バドミントン選手権旭川地区予選
1/10 (日)	9:00~ 21:00	旭川社会人バスケットボール大会
1/17 (日)	9:00~ 21:00	旭川社会人バスケットボール大会
2/7 (日)	8:00~ 21:00	第62回道新杯バドミントン選手権大会
2/14 (日)	8:00~ 21:00	第7回旭川総合団体戦 (卓球)
2/28 (日)	9:00~ 21:00	旭川社会人バスケットボール大会
3/7 (日)	9:00~ 21:00	旭川社会人バスケットボール大会

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・子ども広場は通常どおり一般開放いたしますので、どうぞご利用ください。



✿ 忠和公園体育館トレーニングマシンの紹介 ✿

体育館ウォームアップコーナーにある、ランニングマシン（トレッドミル）の色々な機能を紹介します。傾斜をつけたり心拍数の測定もできますので、マシンに慣れてきたら試してみましょう。



ケガ防止の為、準備運動やストレッチを行い、体を温めてからマシンを使うことをオススメします。



機能① 緊急停止スイッチ



安全クリップ

着衣の裾やポケットなどに装着して下さい。

マシンに乗ったら安全クリップを着衣に装着し、スタート（GO）ボタンを押して、ランニングベルトを動かします。



緊急停止作動時にスイッチが下がります。



緊急停止スイッチ

走行中に後ろに下がりすぎたり、転倒した時など安全クリップに繋がっているひもが引かれると、緊急停止スイッチが作動してマシンが停止します。



スイッチを引き上げると解除できます。再スタートする場合はスタート（GO）ボタンを押してください。

機能② 傾斜をつける



傾斜ボタン



傾斜ボタンでマシンの傾きを、0～15%の間で調節できます。



ランニングマシンは、屋外で運動するよりも運動量が減少します。マシンの傾斜を3%つけることで、屋外の平地と同等の運動量になります。

～傾斜率の目安～

0%で、屋外の下り坂と同等

3%で、屋外の平地と同等

5%以上で、屋外の上り坂と同等

機能③ 心拍数の測定



心拍数センサー



銀色の心拍数センサーを両手で握ったまま運動すると毎分あたりの心拍数がディスプレイに表示されます。

※ 最大心拍数（220-年齢）×40～60%で計算した数値が、脂肪燃焼を効率良く行う心拍数の目安です。

マシンの機能を活用して健康維持に役立てて下さい。 (^_^)

4月1日 東光スポーツ公園に NEW 武道館がオープンします!



令和2年4月1日、東光スポーツ公園に「武道館」をオープンいたします。剣道や柔道などの武道の練習や大会で利用することができます。また、人気の最新機種を取りそろえた「トレーニング室」や「体験学習室」もありますのでぜひご利用下さい。

体験学習室



会議や大会の控室などに利用できます

武道場



主な利用種目：剣道・銃剣道・柔道・空手道・弓道・少林寺・合気道・日本拳法・テコンドーなど

トレーニング室



広いトレーニング室には、プロのアスリートも使用するトレーニング機器が常設されています！
(利用は高校生以上から)

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

ホームページもご覧ください

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

開館時間 9:00~21:00

休館日 毎月第4木曜日・年末年始(12/29~1/4)
個人使用料 大人220円・高校生150円・中学生以下無料

旭川市東光24条7丁目

詳細についての
お問い合わせは... ☎ (0166) 31-3510