ポラーノ自主事業　寒さを吹き飛ばそう！
サーキットウォーク in 三原運動公園を開催しました！

２月 25 日(日)やまみ三原運動公園内を周回するコース（≒１㎞）を各自の体力に合わせて目標距離を設定し、１周ごとにスタンプを押していく“サーキットウォーク in 三原運動公園”を開催しました。
あいにくの曇空でしたが、参加者４２名の元気なウォーキングで本当に寒さを吹き飛ばしてくれるような大会となりました！
三原市運動普及リーダーさんご協力のもと、有酸素運動で健康寿命を延ばすことを目標に元気づくり、体力づくり、仲間づくりを目指し運動の習慣化を身につけて欲しいと開催している“三原さわやか健康ウォーキング”も今回で３回目となりました。次回は４月２１日(土)沼田西町の国の天然記念物エヒメアヤメ鑑賞コース往復 7.7 ㎞を企画しています。ご参加お待ちしています。

ポラーノ自主事業　スポーツ講習会を開催しました！

２月１７日(土)やまみ三原運動公園陸上競技場会議室にて、三原市立第五中学校陸上部の生徒さん２１名を対象としたスポーツ講習会を開催しました。講師には、三原市大和町出身で大和走友会所属の市民ランナー東徹（ひがしとおる）さんをお招きし、正しいランニングフォームや大会に向けての心構えなど、国体や世界選手権、スカイランなどのビデオを観ながら丁寧に説明して頂きました。目標を持ちそれに向けての練習、生活習慣の大切さはスポーツだけでなく普段の生活に通じるものがあります。生徒さんたちも熱心にメモをとり有意義な時間になりました。今回の講習会で感じたことを大会だけでなく色々な場面で少しでも思い出してもらえたら嬉しいです。ご参加ありがとうございました。

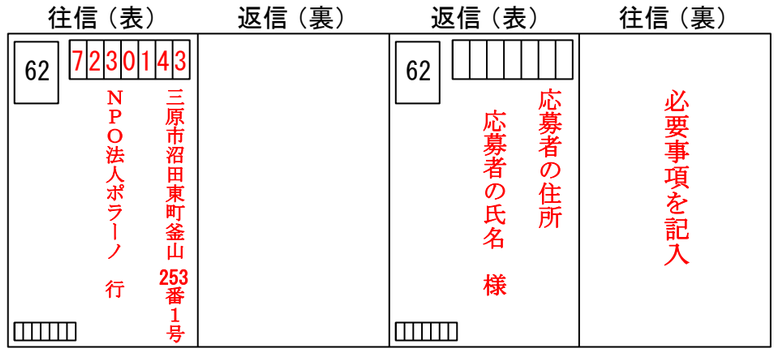
やまみ三原
運動公園だより
3月

硬式テニス教室　前期受講生募集！

やまみ三原運動公園では、4月からの硬式テニス教室の受講生を募集しています。
お申込みは、往復はがきに必要事項を記入し、やまみ三原運動公園まで郵送下さい。

★往信（裏）に、
①教室名
②名前（ふりがな）
③性別・生年月日
④郵便番号・住所
⑤電話番号
⑥緊急連絡先
を記入して下さい。

★3月6日(火)必着！



教 室 名	開講日	曜日	時　間	対象	定員	回数	受講料（前期分）
モーニング１	４月３日	火	10:00～12:00	成人	38 名	12 回	8,100 円
モーニング２	４月５日	木	10:00～12:00		38 名	12 回	8,100 円
ナイト	４月５日	木	18:45～20:45		45 名	12 回	8,600 円

ポラーノテニス教室の詳しい内容は、広報みはら2月号にも掲載しています。初心者の方も是非ご応募下さい。（応募者多数の場合は抽選となります。）お問い合わせは、やまみ三原運動公園管理事務所（電話:0848-66-3900）まで！皆さまのご応募お待ちしております。

やまみ三原運動公園指定管理者　**認定ＮＰＯ法人ポラーノ**
〒723-0143 三原市沼田東町釜山 253 番地 1
電話 0848-66-3900　　FAX0848-66-5122