



やまみ三原運動公園だより



三原市民体育大会

10月8日(日)

三原運動公園 陸上競技場において「第15回市民体育大会」を4年ぶりに開催します。
三原地区15地区から大勢の市民の方が参加し、リレーや玉入れ、ムカデ競争などいろいろな競技を行います。



カープOB野球教室開催

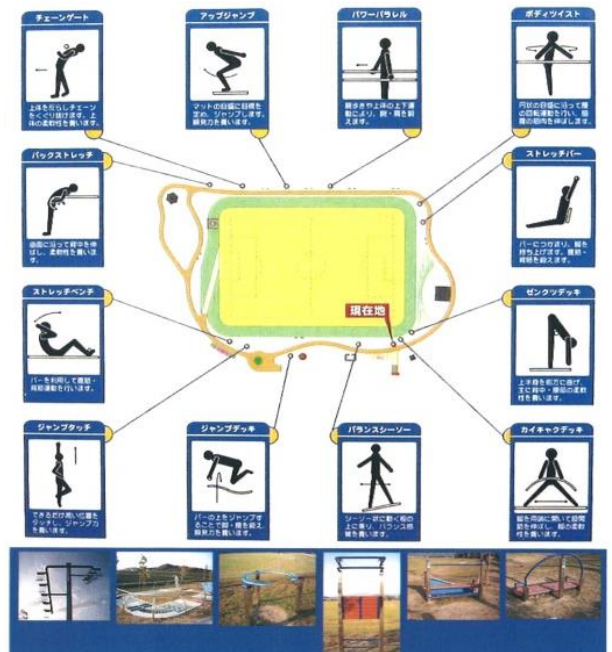
11月3日(金)

講師には、完全試合含むノーヒットノーランを3度達成された外木場義郎さんや小川達明さんらをお迎えし、三原市少年軟式野球連盟に所属する子どもたちを対象に野球教室を行います。

健康散歩道利用について

足の裏には大小、また深さが様々なツボがありそれらを刺激することによって、血液循環を良好にし内臓器官の働きを高めたり内分泌を活発にして各器官の疲れをほぐし、リラックスさせるなど、さまざまな効果があると伝わっています。

靴を脱いで【小石など異物に注意】足の裏全体を刺激するように、ゆっくりと踏みしめて歩いてください。



三原運動公園多目的広場外周に、足の裏のツボを刺激する健康散歩道があります。夏の疲れが残っている方も多いと思います。身体を動かし、リフレッシュしましょう♪

やまみ三原運動公園指定管理者
ポラーノグループ三原

<http://mihara.npo-polano.or.jp/>

〒723-0143 三原市沼田東町釜山 10253-1
TEL0848-66-3900 FAX0848-66-5122

多目的広場外周約550mはジョギング(ウォーキング)コースになっており健康器具も設置してあります