

## ソフトボール教室

ポラーノ自主事業

2月10日(土)

小泉病院  
女子ソフトボール部



医療法人仁康会小泉病院  
女子ソフトボール部の皆さまを講師にお迎えし、  
ソフトボール教室を開催しました。



ウォーミングアップ

この教室は、三原ジュニアソフトボール連盟に  
所属する子どもたちを対象に行われました。  
6チーム85名の子どもたちが元気いっぱい  
参加してくれました。

基礎・基本を丁寧に指導していただきました



ピッチング・バッティング・低学年のグループに分かれ、  
各部門40分のローテーション方式で行いました。

小泉病院女子ソフトボール選手による  
デモンストレーション



ご協賛・ご協力頂きましたすべての皆さまに心より感謝申し上げます。

## 臨時休園のお知らせ

2024年3月18日(月)終日

電気設備工事のため、臨時休園いたします。  
大変ご迷惑をお掛け致しますが、ご理解・  
ご協力をよろしくお願いいたします。



# やまみ三原運動公園だより



## サーキットウォーク in やまみ三原運動公園

ポラーノ自主事業

2月3日(土)

三原市運動普及リーダー会と共催で行われました。  
園内1周1kmを各自のペースで距離を設定し、サーキットのように  
周回するウォーキングです。



ストレッチ、ウォーキングフォームをチェックしてスタートです!

陸上競技場正面からスタートすると  
100mごとに看板を設置しています



園内は緩やかな登り坂や下り坂もあり  
ウォーキングするには丁度良いコースです。



有酸素運動は体脂肪燃焼や体質改善、  
生活習慣病予防に効果的な運動です。  
ぜひ皆さんも始めてみませんか?



やまみ三原運動公園指定管理者 **ポラーノグループ三原**

〒723-0143 三原市沼田東町釜山 10253 番地 1

電話 0848-66-3900 FAX0848-66-5122