3月 やまみ三原運動公園だより

ポラーノ自主事業

サーキットウォーク in やまみ三原運動公園

2月4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。

スタート前のストレッチは入念に！

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。

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

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

ポラーノ自主事業

小泉病院 女子ソフトボール部

ソフトボール教室

2月11日（土）
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。
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。
7チーム、83名の子どもたちが元気よく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・内野・外野・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。

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。

木々や花が芽吹き始め、少しずつ春の訪れを
感じるようになりました。