



平成29年12月号

# 庄原市上野総合公園だより

## ノルディック・ウォーキング



ノルディック・ウォーキングは、ポールを使うことで全身の筋肉を刺激しますので、普通のウォーキングよりエネルギー消費率が、約20%も増加します！運動不足解消にも効果的です。

皆様のご参加をお待ちしています。

と き：12月16日（土）9：30～11：30（予定）

と ころ：庄原市上野総合公園周辺

参加費：お1人500円（含保険料）

◆ポールは、貸出無料です!! お気軽にご参加ください!!◆

参加申し込みは、下記連絡先まで!!（申込締切：12/14（木））

★1月のノルディック・ウォーキングは、1/13（土）三社参りの予定です。お楽しみに!!

## カープOB野球教室を開催しました!



11/11（土）カープOB3名による野球教室を開催しました！（講師は、外木場義郎氏、小川達明氏、梅原伸亮氏）

今回は過去最高の101名の参加でした！秋風が吹き肌寒い中での教室でしたが、参加者は指導者の話をよく聞き、野球を楽しんでくださいました！講師の皆様、参加者の皆様、ご協力いただいた皆様、本当にありがとうございました!!

当日の様子は、HPへ掲載しましたので、ぜひ、ご覧ください!!



庄原市上野総合公園指定管理者

認定NPO法人 **ポラーノ**

〒727-0004 庄原市新庄町 394 番 URL:<http://ueno.npo-polano.or.jp>

庄原市上野総合公 検索

TEL(0824)72-7201 FAX(0824)72-7229 E-mail/[polano@ueno.npo-polano.or.jp](mailto:polano@ueno.npo-polano.or.jp)

# 上野総合公園陸上競技場12月専用利用予定表(11月20日現在)

専用利用は変更となる場合がございます。最新の予定表はホームページでご確認ください。

日	月	火	水	木	金	土
12/3 7:30-16:00 庄原市スター式 駅伝大会	4	5 18:00-20:00 サッカークリニック (最終日)	6 休園日	7 18:00-20:00 アスリート教室 (庄原中体育館)	8	9 10:00-16:00 山野 GK 教室
10 8:00-17:00 広島県U-10 サッカー フェスティバル	11	12	13 休園日	14	15	16 9:00-17:00 中国地域U-15 女子 スーパートレセン
17 9:00-17:00 中国地域U-15 女子 スーパートレセン	18	19	20 休園日	21 18:00-20:00 アスリート教室 (庄原中体育館)	22	23 10:00-16:00 山野 GK 教室
24	25	26	27 休園日	28	29 休園日	30 休園日
31 休園日	1/1 休園日	2 休園日	3 休園日	4	5	6
7	8	9	10 休園日	11 18:00-20:00 アスリート教室 (庄原中体育館)	12	13

## 年末年始休園のお知らせ

平成29年12月29日(金)～平成30年1月3日(水)

の期間中は、休園とさせていただきますので  
ご利用いただけません。ご了承ください。