

庄原市上野総合公園だより

平成28年6月号



ノルディック・ウォーキング in 県民の森

定員20名
事前申込要!!

と き: 6月25日(土) 9:00~15:00
受付 8:30~ 庄原市上野総合公園ロビー前
【バスで移動します。】

出発予定時間 公園 9:00 県民の森 14:00

参加費: お1人3,000円(含保険料・食事代)

指導者: ノルディック・ウォーク連盟 妹尾奏子 様
永谷洋理子 様

NPO法人ポラーノ

瀧口和博



ポラーノでは年に2回清々しい「県民の森」の自然の中でノルディック・ウォーキングをした後、美味しい食事をいただくイベントを開催します。ノルディック・ウォーキングは、ポールを使って歩くことによって、全身運動をします。普通に歩くよりも運動効果は高いと言われています。初心者でも、簡単に歩くことができます。ポールは貸出無料ですので、お気軽にご参加ください!!

山里シニアサッカー交流会

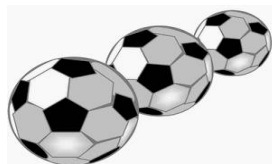
と き: 6月19日(日)9:30~15:30(予定)

参加費: お1人300円

40歳以上の方々のチーム(県内・近県のチーム)が、和気あいあいとサッカーを楽しんでいただくための交流会です。個人参加も可能。

ぜひ、ご参加ください!!

申込は下記まで



庄原市レベルアップスポーツ教室

主催:庄原市教育委員会 共催:NPO 法人ポラーノ

と き: 6月11日(土)開会式 9:30~

庄原市教育委員会主催の、楽しみながら陸上競技のレベルアップを目的とした教室です。

詳しい内容・申込みは、

庄原市教育委員会生涯学習課まで。

TEL(0824)73-1196 FAX(0824)73-1254



庄原市上野総合公園指定管理者

NPO法人 ポラーノ

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

庄原市上野総合公園 検索

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

上野総合公園陸上競技場6月専用利用予定表(5月20日現在)

専用利用は変更することがございます。ホームページを随時更新しておりますので、併せてご参照ください。

日	月	火	水	木	金	土
29 9:00-17:00 中国サッカーリーグ	30 9:00-10:00 朝ヨガ 16:00-18:00 庄原中	31 16:00-18:00 庄原中	6/1 休園日	2 18:00-20:00 アスリート教室	3	4 10:00-21:00 広島県実業団・広島県学生陸上選手権大会
5 8:00-13:00 区民グラウンドコップ大会	6 9:00-10:00 朝ヨガ	7 18:00-20:00 サッカークリニック	8 休園日	9 18:00-20:00 アスリート教室	10 16:00-18:00 庄原市レベルアップスポーツ教室 準備	11 8:00-14:00 庄原市レベルアップスポーツ教室(陸上競技)
12 8:30-16:00 広島県中学校サッカー選手権大会 備北地区予選会	13 9:00-10:00 朝ヨガ	14	15 休園日	16 18:00-20:00 アスリート教室	17	18 8:00-15:00 庄原市小学校陸上記録会
19 9:00-17:00 山里シニアサッカー交流会	20 9:00-10:00 朝ヨガ	21	22 休園日	23	24 17:00-19:00 庄原カップ少年サッカー大会準備	25 8:00-17:00 庄原カップ少年サッカー大会
26 8:00-17:00 庄原カップ少年サッカー大会	27 9:00-10:00 朝ヨガ	28 18:00-20:00 サッカークリニック	29 休園日	30 18:00-20:00 アスリート教室	7/1	2 8:00-17:00 キッズ(U-10)サッカーフェスティバル
3 9:00-17:00 広島県女子サッカーリーグ	4 9:00-10:00 朝ヨガ	5	6 休園日	7 18:00-20:00 アスリート教室	8	9 9:00-17:00 広島県シニアリーグ



月一回あるノルディック・ウォーキングの前日の金曜日を除き、毎週金曜日に「健康ノルディック」を行っています。

1回100円でノルディックを体験できます。試しに歩いて見たい方、今の時期は9時から1.5時間程度、当公園周辺を歩きますので、ぜひ、歩きに来てください!! お待ちしています!!