



庄原市上野総合公園だより

平成26年12月号

ノルディック・ウォーキングの集い

12月20日(土) 9:30~11:00

参加費: 1人 500円 (受付 9:00~)

場 所: 庄原市上野総合公園周辺コース

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たくさん刺激するので、普通のウォーキングよりエネルギー消費量が約20%も増加します。つまり、体力づくり、スタミナアップ、減量などにとっても効果的です。また、上半身もしっかり使うので、肩や首のコリの解消、肩甲骨の可動域の改善にも有効です。

初心者歓迎!!
ポール貸出無料♪
お気軽に、ご参加
ください!



カープOB野球教室 ~少年球児編~ を開催しました!!



11月16日(日) 13:00~16:00まで、カープOB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、岡上和典氏の3名で、参加者は54名の小学生でした。元プロ野球選手の指導なので、参加者は真剣に指導に耳を傾け、練習していました。当日の様子は、HP(下記参照)へ掲載しましたので、ぜひ、ご覧ください!!



岡上氏・守備指導



外木場氏・ピッチング指導



小川氏・バッティング指導

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

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12月専用利用予定表(11月25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
11/30 9:00~17:00 広島県クラブユースサッカー 選手権(U-14)大会	12/1	2 16:00~18:00 庄原中陸上部	3 休園日	4 16:00~18:00 庄原中陸上部	5 16:00~18:00 庄原中陸上部	6 8:30~12:30 庄原中陸上部 13:00~17:00 庄原市スター式駅伝 大会準備
7 7:30~15:00 庄原市スター式 駅伝大会	8	9 16:00~18:00 庄原中陸上部	10 休園日	11 16:00~18:00 庄原中陸上部	12 16:00~18:00 庄原中陸上部	13 8:30~12:30 庄原中陸上部
14 9:00~17:00 庄原市シニアサッカ ー交流会(8人制)	15	16 16:00~18:00 庄原中陸上部	17 休園日	18 14:00~17:00 庄原中陸上部	19 14:00~17:00 庄原中陸上部	20
21	22	23 8:30~12:30 庄原中陸上部	24 休園日	25 8:30~12:30 庄原中陸上部	26 8:30~12:30 庄原中陸上部	27 8:30~12:30 庄原中陸上部
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 休園日	8	9	10

年末年始休園のお知らせ

平成26年12月29日(月)~平成27年1月3日(土)

上の期間中は、休園日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。

N P O 法 人 ポ ラ ー ノ