

庄原市上野総合公園だより



平成 25 年 4 月号

朝ヨガ



普段、体を動かす機会の少ない皆さん!!
ストレス解消や健康維持のためにヨガをしてみませんか??

- ◆とき◆ 平成25年4月15日～11月25日《全25回予定》
毎週月曜日（祝日を除く）9：30～11：00
- ◆ところ◆ 庄原市上野総合公園内ロビー
- ◆指導者◆ AFAA 認定インストラクター・ヨガコーチ
小原 美恵子 先生
- ◆参加費◆ 1人1回 800円（30分コース500円）
- ◆定員◆ 1回につき12名まで
- ◆その他◆ ヨガ・マット（敷物等）は、各自ご用意ください。



お問合せ・申込みは、
下記連絡先まで



ノルディック・ウォーキング

《とき》平成25年4月20日（土）
9：00～12：00（受付8：45～）
《ところ》庄原市上野総合公園 ～ 周辺コース
（受付：陸上競技場玄関）
《参加費》1人500円（含保険料）

北欧のノルディックスキー競技の選手用サマーレーニングとして行われていた「ノルディック・ウォーキング」正しい歩き方を意識することで、「正しい姿勢」「肩こりの緩和」「シェイプアップ」にも効果があります！
お気軽にご参加ください♪

※お知らせ※ “備北の桜とスイーツ祭り” 今年も、庄原市上野総合公園で

4月14日（日）AM10：00から開催されます。ぜひ、お越しください！

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/>

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 4 月専用利用予定表(3 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
31 9:30~17:30 一般利用(合宿)	4/1 9:30~12:30 一般利用(合宿)	2	3 休園日	4	5	6
7	8	9	10 休園日	11	12	13
14	15 9:30~11:00 朝ヨガ	16	17 休園日	18	19	20
21	22 9:30~11:00 朝ヨガ	23	24 休園日	25	26	27 9:00~17:00 プリンスリーグ U-18 中国
28 9:00~17:00 中国サッカーリーグ	29 9:00~17:00 高円宮杯サッカーリーグ アドバンスリーグ	30	5/1 休園日	2	3 9:00~17:00 ミカサカップ	4 9:00~17:00 ミカサカップ

※グレーの部分は、芝生養生期間です。トラックのみ使用可能です。

庄原市上野総合公園

運営協議委員会 (システムチェック委員会)

平成25年3月22日(金) 13:30~
運営協議委員(庄原市・庄原市教育委員会・
各種競技団体関係者・近隣施設)の方々にお
集まりいただき、当公園の運営内容について
協議していただきました。
協議内容は、平成24年度の実績・管理運営・
自主事業の報告等でした。平成24年度は、
庄原中学校の改修工事に伴い、利用者が増え
ました。今年度も、より多くの皆様に気持ち
良く公園を利用していただけるように、スタ
ッフ一同、邁進して参ります。よろしくお願
い致します!

