

# 庄原市上野総合公園だより



平成26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26年4月14日~10月27日《全25回予定》※変更の場合あり  
毎週月曜日(祝日を除く) 9:00~10:15 (受付 8:45~)
- ◆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
- ◆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

ボール貸出  
無料!!

## ルディック・ウォーキング

《と き》平成26年4月19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)  
《講師》NPO法人ポラーノ 瀧口 和博

ボールを使って歩行しますので、全身運動となり「肩こりの緩和」「シェイプアップ」にも効果があります!お気軽にお越し下さい!!



★★★ ルディック・ウォーキングの集い 年間予定 ★★★

(概ね第3土曜日開催)

5/17、7/12、8/23、9/13、11/15、12/20、1/10、2/21、3/21  
※6/28、10/18(県民の森散策)

親子で!

## 芝生で遊ぼう!!

5月10日(土) 9:30~11:00 (受付9:00~) ※小雨決行

参加費:1組500円(含保険料)定員40名程度 対象:4歳~6歳、小学校低学年まで

締め切り:5月1日(木)まで

【ご兄弟・姉妹は要相談】

場 所:庄原市上野総合公園陸上競技場 申込先:下記まで(FAX・E-mail・窓口へ)

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 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
30	31	4/1	2 休園日	3	4	5
6	7	8	9 休園日	10	11	12
13	14 9:00～10:15 朝ヨガ	15	16 休園日	17	18	19
20	21 9:00～10:15 朝ヨガ	22	23 休園日	24 18:30～20:00 アスリート教室	25	26 9:00～17:00 高円宮杯 U-18 フリスリーグ 中国
27 9:00～17:00 山里シニアサッカー	28 9:00～10:15 朝ヨガ	29 9:00～17:00 高円宮杯 U-18 フリスリーグ 中国	30 休園日	5/1	2	3 9:00～17:00 高円宮杯 U-18 フリスリーグ 中国

※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26年3月18日(火) 13:30～15:00

当公園の管理・運営状況を運営委員の方への報告と共に、利用の活性化について討議していただきました。運営協議委員は、庄原市をはじめ庄原市教委、各種団体、近隣施設、地元代表の方々です。

貴重なご意見をいただきましたので、今後の運営に活用していきます。

今後とも、皆様に愛される公園を目指して、スタッフ一丸となって邁進いたします。



N P O 法 人 ポ ラ ー ノ