

庄原市上野総合公園だより

平成 25 年 7 月号

ノルディック・ウォーキングの集い

7月20日(土) 9:00~11:00 (受付8:30~)

受付場所: 陸上競技場 ロビー

参加費: 1人 500円

コース: 庄原市上野総合公園周辺

…ノルディック・ウォーキングとは?…

ポールを使用するウォーキングです。ポールを持つこと
によって、腕・胸・肩の運動が加わるため、運動効果
が増加します。固まった筋肉が柔らかくなり、ストレ
ッチ効果が体感できます♪

お気軽に、ご参加ください!!

◆今日の教室案内◆

アスリート教室: 7/9、7/23、7/30
(火曜日)

サッカークリニック: 7/16 (火曜日)

朝ヨガ: 7/8、7/22、7/29 (月曜日)

健康ノルディック体験会: 金曜日

時間 8:45~9:45

(夏期は、この時間に実施)

※個人利用となります。

市内 100円/一時間

広島県実業団・学生陸上競技大会 (H25.6.1 (土) 開催)



広島県実業団・学生陸上競技選手権大会が開催されました。
実業団選手権大会には、広島県内の実業団から参加された選手が競技を競いました。
学生は、広島県内 10 大学から選手が参加し、終日賑わいました。
当日の様子・記録は、HP へ掲載しましたので、是非ご覧ください!!

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/>

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7月専用利用予定表(6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 8:00~17:00 スポーツフェスティバル サッカー大会	7/1 9:30~11:00 朝ヨガ	2 18:30~20:00 7スリート教室	3 休園日	4	5	6 8:30~15:30 高円宮杯 U-15 ユースリーグ
7 8:00~17:00 スポーツフェスティバル サッカー大会	8 9:30~11:00 朝ヨガ	9 18:30~20:00 7スリート教室	10 休園日	11	12	13 9:30~16:30 U-15 女子 トレセンセレクション
14 9:30~16:30 U-15 女子 トレセン セレクション	15 9:30~16:30 U-15 女子 トレセン セレクション	16 18:30~20:00 サッカークリニック	17 休園日	18	19	20 9:00~17:00 中国女子サッカーリーグ
21 9:00~17:00 中国女子サッカーリーグ 12:00~18:00 サッカー審判昇級テスト	22 9:30~11:00 朝ヨガ	23 18:30~20:00 7スリート教室	24 休園日	25	26	27 9:00~17:00 ユースリーグ U-15
28 9:00~17:00 広島県女子 サッカーリーグ	29 9:30~11:00 朝ヨガ	30 18:30~20:00 7スリート教室	31 休園日	8/1 8:30~17:00 庄原中学校 陸上部合宿	2 8:30~17:00 庄原中学校 陸上部合宿	3 9:00~17:00 ユースリーグ U-15

【庄原市上野総合公園ホームページ】

ポラーノ開設 10 周年に伴い、ホームページを変更しています。

以前のホームページと違い、twitter、facebook も掲載しています♪

ポラーノ自主事業の紹介や、大きな大会の様子・記録等もご覧いただけます。(陸上競技大会、サッカー大会、グラウンド・ゴルフなど)

この「庄原市上野公園だより」も掲載しています。是非、ご覧になってください！