

# 忠和公園だより

第40号 ~冬~  
発行日 R5.1.5

## 歩くスキーコースご紹介!



忠和公園歩くスキーコースは、全体的に平坦でどなたでもご利用しやすい初心者向けのコースです。スキー用具も無料で貸出しておりますので、冬の運動不足解消にぜひご利用ください!



歩くスキーは自分の体力、技量に合わせて運動ができます! のんびり景色を見ながら歩いたり、速足で歩けば運動量をあげることもできますよ♪



### 無料 貸出用具

- ・スキー靴 20cm ~ 29cm
- ・スキー板 120cm ~ 190cm
- ・ストック 105cm ~ 155cm

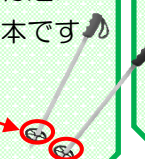
貸出は午前10時~午後4時までです

※数に限りがありますのでご希望に添えない場合がございます

### ストック

逆さにして垂直に立てて、バケット(雪輪)のすぐ下側を握り、手の位置が胸元付近にくるくらいの高さが基本です

バケット(雪輪)とは…  
ストックのこの部分!



### スキー板

通常身長+10cm~20cmですが、それより短ければ操作しやすく、長ければ滑走性が増し、安定します

運動不足解消にこちらもどうぞ! 今年度最後の健康運動教室です!



## 体幹ヨガ教室

- ・日程 2月 1日・8日・15日・22日  
毎週水曜日(全4回)
- ・時間 13時30分~15時
- ・場所 忠和公園体育館 研修室
- ・講師 笹渕由香先生 ・受講料 1600円
- ・定員 10名 ・対象 20歳以上初心者
- ・申込 1月20日(金) 午前9時より電話または直接体育館窓口にてお申込みください。定員になり次第締め切ります。

おまちしています



### 【企画・発行】

私たちは指定管理者として、忠和公園体育館をはじめ、スタルヒン球場や常磐公園などの管理運営を行っています。

●公益財団法人旭川市公園緑地協会●  
住所: 旭川市花咲町3丁目 花咲スポーツ公園内  
電話: 0166 (52) 1934

●忠和公園体育館●  
住所: 旭川市神居町忠和333番地  
電話: 0166 (69) 2345

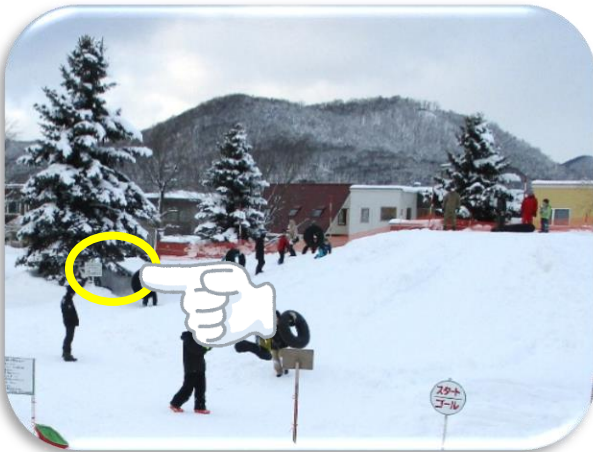
URL: <http://www.asahikawa-park.or.jp>

# 雪山すべり台で遊ぼう♪

期間 1月上旬～2月末(予定)

※ただし積雪の状況により、開設期間は変動します。また、降雪量が多い時は坂の整備により利用できない場合がありますのでご了承ください。

雪が十分に積もった頃、忠和公園駐車場の横に「雪山すべり台」が登場します！雪山の横にそなえ付けの「タイヤチューブ」を使って坂をすべって遊ぶことができます。年齢制限は無いので、ご家族でぜひ遊びにきてくださいね♪



チューブ置き場です。  
すべり台横の大きな木が  
目印です(´▽`)

チューブの数には限りがあるので、順番に仲良く遊んでくださいね。



## 次のことに注意してあそびましょう

- ・そなえ付けのチューブを使ってください。
- ・スピードが出すぎるので、ボブスレー・スキーは遊べません。
- ・下にいる人に気をつけてすべりましょう。
- ・高いところでふざけないようにしましょう。
- ・遊び終わったらチューブはもとのところにもどしましょう。
- ・幼児には必ず保護者が付き添ってください。
- ・犬は遊び場に入れないでください。
- ・ふざけたり、不注意の事故の責任は負いかねます。

楽しいよ～♪

