

# 忠和公園だより

## ～忠和公園パークゴルフ場からのお知らせ～



第47号 ～秋～  
発行日 R6.10.1

忠和公園パークゴルフ場を、いつも大切にご利用いただきありがとうございます。今シーズンの開設期間は、10月20日から11日間延長し、10月31日（木）までとなっております。プレイできる日も残り少なくなってきましたが、皆さまのご来場をお待ちしております。



電光石火のティーショット！！  
出るかホールインワン！！



このあと、見事にワンパットでカップイン  
されていました♪



ワンちゃん2匹、仲良く2ショット♪

忠和公園内は、犬のお散歩が可能です。皆さまには、マナーを守って楽しくご利用いただいております。ありがとうございます♪

### ～忠和公園から、犬の散歩に関するお願い～

- ・ふんは、お持ち帰りください。
- ・必ずリードを使用してください。(リードの長さは2m程度まで)
- ・お散歩中にリードを離す行為は、ご遠慮ください。

## 暑い夏を乗り越え季節は秋へと・・・

今年の夏も非常に暑かったですね～🌡️ 熱中症対策など大変だったのではないのでしょうか？ 季節もすっかり秋になり、日中は涼しく、朝晩は肌寒くなってきましたね。「食欲の秋」と言われますが、適度な運動をしながら健康を維持していきたいものですね。そこで、今回は忠和公園体育館内にあるトレーニングマシンの中で、腹筋を鍛えることができる「アブドミナルクランチ」をご紹介します。高校生以上であれば体育館使用料のみで利用できますよ～♪

(大人 220 円、高校 150 円 障がい者手帳をお持ちの方は、ご提示で半額になります。)



裏面へ

# アブドミナルクランチ

《期待できる効果》

腹直筋を鍛えることができる。

但し、おなか周りをスッキリさせるためには腹直筋を鍛えるエクササイズに加えて、有酸素運動や食事制限を行う必要があるので注意。



・・・それでは、使ってみましょう♪

解説!

- ① 自分に合った負荷(おもり)を選択する
- ② 上腕がパッドに乗るようにシートを調節

(シート調整の方法はスタッフにお尋ねください)

- ③ \*足を地面につけ、背中が着くようにシートに深く腰を掛けてグリップを握る

\*(必要に応じて足置き台をご利用ください)



- ④ シートに背中をつけた状態で息を吐きながら、おへそを覗き込むように背中を丸めつつ、上半身を倒す

○顔をおへそに近づけるようなイメージで背中を丸める

○腹筋への負荷を弱めないように肘の角度は90°をキープ

- ⑤ 腹筋を意識したまま、息を吸いながらゆっくりと元の姿勢に戻す

○上体を起こすときに背中を反らさないようにする

○おもりは、下まで下ろしきらない

○背中を背もたれにぴったり付けたまま、腹筋の力を使って上体を起こしていくのがポイント!

④と⑤を繰り返してカウント1回となります。

初めのうちは10回1セットで、2セットを目標におこなってみましょう♪

## 第40回「旭川市の公園」絵画展 入賞・入選 作品展のお知らせ

10/9(水)から10/14(月・祝)の期間中 イオンモール旭川西店 1F グリーンコートにて 絵画の展示が行われます。

そのうち12(土)10:00~13:30の間は、毎年好評のインボディ無料測定会を実施します! 筋肉量や筋肉のバランス、体脂肪率などを調べて自分の身体を知る機会に是非ご利用ください♪

また、同日15:00から作品の表彰式が行われます。

ぜひお立ち寄りくださいね 🍁



【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>