

パークゴルフにチャレンジしませんか？



忠和公園のパークゴルフ場は・・・

A・Bコースの18ホールがあります！

1日券（300円）なので、朝7:00～夕方までのんびりプレーする事ができますよ。

そしてパークゴルフ場の受付では、ゴルフクラブ・ボール・ティーを無料で貸出ししています。（数に限りあり）

これから本格的にやってみたい方も是非お越しください♪

休場日は火曜日です。（火曜日祝日の時は翌日が休場です）



子どもから大人まで同じ条件で楽しめるスポーツです。

ゲームを円滑に進めるためのマナールールと同様に重視されています。

- ・パークゴルフは4人以下でプレーしましょう
- ・コースは順番にまわしましょう
- ・クラブは振り回さないようにしましょう
- ・かかとのない靴をさけ運動靴を着用しましょう。（サンダルはNG）

注目!



受付は
こちら



クラブ等を借りる際は
「申し込み用紙」に記入してから
手渡しいたしま～す！
プレーをお楽しみください。



一生自分の足で歩けるように・・・日頃より筋力を鍛えていますか？

「立つ」「歩く」といった身体能力（移動機能）が、低下している状態をロコモ（ロコモティブシンドローム）といいます。ロコモが進行すると将来、介護が必要になるリスクが高くなると言われています。ロコモのチェック項目は数種ありますが、その中の一つである「立ち上がりテスト」が忠和公園体育館の体力チェック室で体験できます。

「立ち上がりテスト」の方法

- (1) 40cmの台や椅子に腰かけ、腕は胸の前で組みます。
- (2) 足は肩幅程度に開き、反動をつけずに立ちます。
- (3) 姿勢を保ったまま3秒間静止。

評価：出来ない人は・・・ロコモ度2

- (4) 出来た人は写真のように片足（軽く浮かせる）で、同様に立ち上がりに挑戦してみましょう！

評価：片足で立てたら移動機能に問題はなしとされる（ロコモ度セーフ）

❖ロコモ度2とは、移動機能低下が進行している状態

片足でチャレンジ！



3秒間静止
できたら
OK!!



保健師からもワンポイントアドバイス

対策としてのトレーニングは、片足立やスクワットなどを行うこと。
日頃より、なるべく階段を利用すること。
また、バランスのとれた食事（特にタンパク質やカルシウム）をとるようにしてください！



裏面も
あります。

熱中症 予防



あなたは大丈夫？



「熱中症」は室内でも、寝ているときでもなる可能性があります！

◎こまめに水分と休憩をとる。仕事や運動の前、最中、帰宅後、こまめに水分をとる。

＊熱中症が心配な時はスポーツ飲料などを、日常では水や麦茶などで良いでしょう

◎夜、寝る前にコップ1杯の水を飲む。

◎扇風機やエアコンを使う。

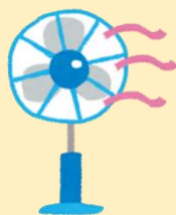
◎外では帽子や日傘を使う。

◎体を冷やす → 手のひらを水道水で冷やす。

または冷たい飲み物のボトルを持つ。

(冷たすぎると、血管が収縮して効果が薄れます。)

※ 手のひらや足の裏、頬には、動静脈吻合(どうじょうみゃくふんごう / AVA)があり、深部体温をコントロールしています。



★保健師の健康相談も行っています。お気軽にお尋ねください。

今年もやります！

モルック体験教室



昨年の様子：参加者の中にはその後、モルックを手作りされたかたも！

モルックを投げて、数字の書かれたスキttlを倒し、点数を重ね50点ピッタリを目指すゲームです。

倒れ方で点数も変わるし、またミスが続いてゲームオーバーになったり…ドキドキわくわくです！ご家族やお友達と、気軽に参加してみませんか？

- ・日時 9/13(日) 10:00~11:30
- ・場所 忠和公園 パークゴルフ受付付近
- ・対象 小学生以上の初心者
- ・定員 16名 ・料金 無料
- ・講師 体育館スタッフ
- ・お申し込み 8/20(木) 午前9:00より体育館窓口または、お電話で。

0166-69-2345



※他にも初心者向けの運動教室を開催しています。

旭川市民広報や忠和体育館のポスター・利用案内などをご覧ください。



好評の安心安全な新鮮やさいの直売会が今年も行われま〜〜す！

日程：7月8日、22日

8月5日、19日

9月2日、16日

時間：10時30分頃～正午

全て
水曜日

いらしてください

パークゴルフ受付横にテントが立ちます！

【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>