

『1年間の教室』が決定！

年間の教室スケジュールが決定致しました！昨年度はコロナ禍で半分ちかくの教室が中止となってしまう、「この教室に出なかったのに中止になっちゃた〜」という方も多くいたのではないのでしょうか？今年度も“ピラティス”や“フラダンス”の教室を予定しています。素敵な先生と一緒に楽しく体を動かしませんか？また、お子さん向けの“マット運動教室”や“テニス教室”も例年通り計画しています。もしかすると色々な可能性を秘めているお子さんの大きな発見の1日になるかもしれませんね。是非ご参加ください。



コロナのワクチン接種が始まったものの今後の見通しは立っていませんが、通常の生活に戻るには3年位かかるとか・・・3年かあ・・・。コロナによって私たちの生活は大きく変わっていますが、心身ともに健やかな毎日を送るため、適度な運動を心がけて心や体にも栄養を取りましょう～。



北彩都ガーデンの「ガーデン号」

皆さんは「北彩都ガーデン」をご存じですか？実はあまり知られていない場所で、あの建物って一体何？中に入ることはできるの？といったお話を耳にします。あそこは旭川駅に広がる庭園施設。街中でホッと一息つける癒しの空間なのです。仕事で行き詰まったり、コロナ禍での制限された暮らしの中でイライラした時など癒されに行ってみてはいかがですか？GW辺りからガーデンセンターと旭川駅を行ったり来たりする（有料）ガーデン号や庭園内には美味しいソフトクリームを提供する売店もあるようです。眩しい日差しを浴びながら新緑に囲まれた空間でソフトクリームを頂くのって、ちょっぴり贅沢な気はしませんか？

詳細は直接北彩都ガーデンにお問い合わせください。（TEL74-5966）



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
FAX：0166(55)0550

●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
FAX：0166(69)2346

ホームページもご覧ください

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

忠和公園だより



桜の開花はいつかなあ？

第33号 ～春～
発行日 R3.4.1

目次:

桜の開花はいつかなあ？	P.1
6月20日(日)は市民スポーツの日	
健康ワンポイントアドバイス 自律神経を整えて元気に過ごそう	P.2
筋力トレーニングの紹介	P.3
「1年間の教室」が決定！	P.4
北彩都ガーデンのガーデン号	
令和3年度 各種教室のご案内	別紙1
令和3年度 忠和公園体育館大会一覧	別紙2



きれいですよね～。忠和公園内で咲いた桜です。実は忠和公園には600本以上もの桜が植えられているんです！ご存じでしたか？しかし！大半の木がまだ赤ちゃんなのできれいなお花をつけるのは・・・20年後くらいかな？少しばかり遠い未来のお話になってしまいますが、大切に育てて素敵なお花を咲かせたいですね。

この写真は昨年のものですが、昨年はお花が咲くのと同時期に葉っぱも出てきてしまい、ちょっぴり残念な感じでした。可愛らしいピンクと綺麗な黄緑色が入り交り、桜餅を連想したのは私だけかな？今年はどんな風に咲くのかな？そしていつ咲くのかな？少し肌寒いかもしれないけど桜を見ながらブラリとお散歩するのもいいですね～



6月20日(日)は旭川市民スポーツの日

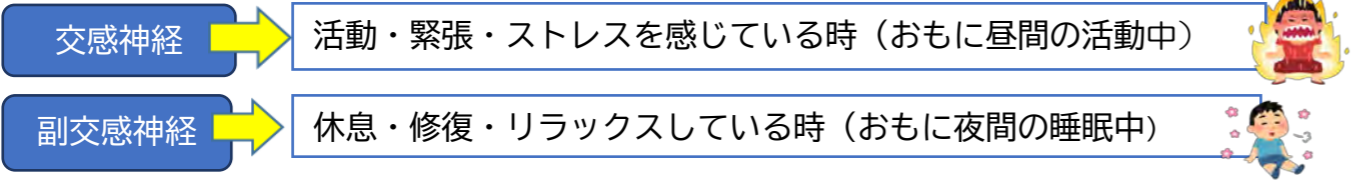


年に2回（6月・2月）旭川市民スポーツの日と称して、各施設で無料開放やイベント等を行い、多くの方々にスポーツを楽しんで頂いています。残念ながら昨年はコロナウイルス感染拡大防止のため2回とも中止になってしまいましたが、今年はぜひ皆で楽しく体を動かしたいですね。

自律神経を整えて元気に過ごそう

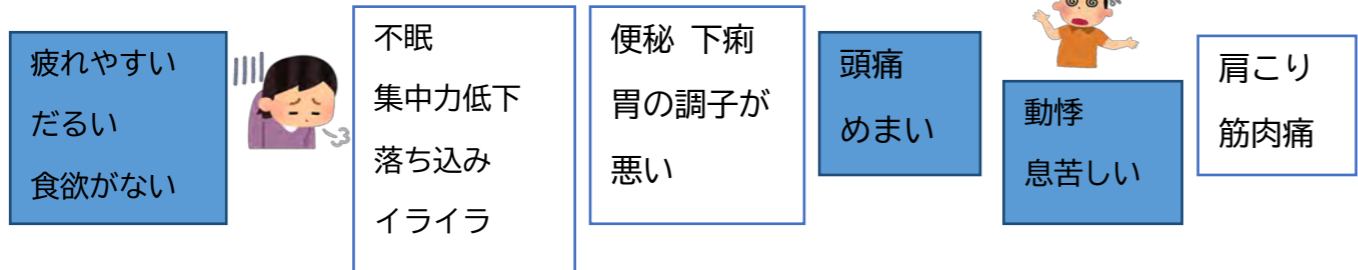


自律神経は、呼吸、脈拍、体温、消化、免疫、ホルモンをはじめ生命維持にかかわるあらゆる働きを支配し、体を構成している約60兆個の細胞のすべてを無意識のうちに調整しています。



自律神経と体調不良

自律神経の乱れによって起こる症状の例

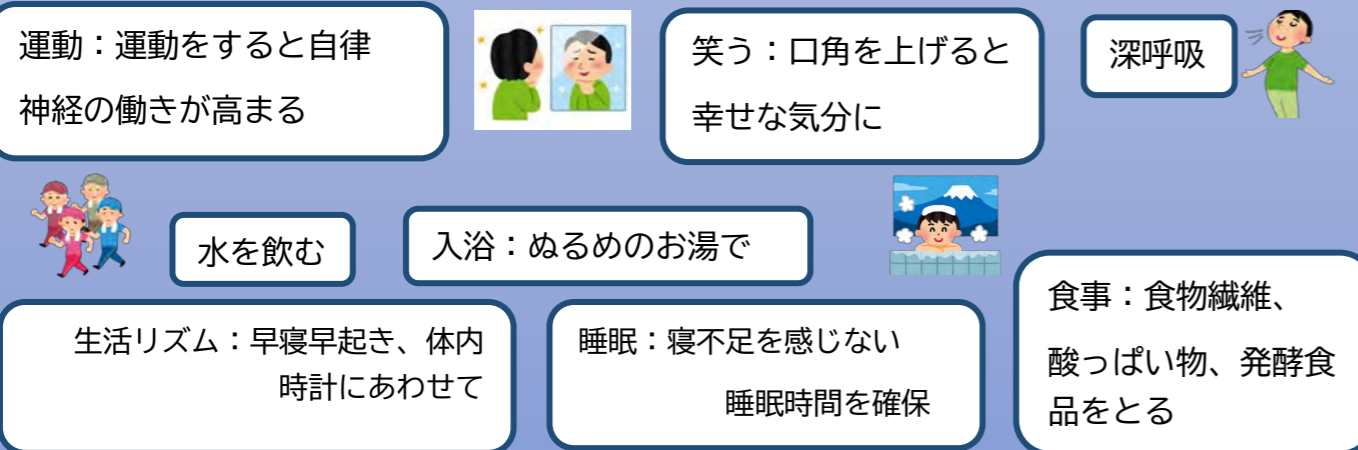


自律神経が乱れる原因は？

強すぎるストレスと不規則な生活が主な原因です。特にストレスが原因となることが多いです。

自律神経の整え方

自律神経を整えるポイント



＊筋力トレーニングの紹介＊

今回は、バイシクルクランチを紹介します。お腹の前側にある腹直筋と、脇腹にある腹斜筋を鍛えることができます。ウエスト引き締め効果が期待できます。

重要!



「バイシクルクランチ」のポイント

- 正しい姿勢で行う。
- 呼吸は止めない。（体をひねる時に息を吐き、戻す時に吸う）
- 手足で反動をつけずに、腹筋を意識しておこなう。

【 以上のポイントをふまえて、実際にやってみましょう♪ 】



- 1 マットなどの上で仰向けになります。両手は頭の下、両膝は90度くらいに曲げて、足の裏を床につけます。
- 2 頭を少し浮かせて、ふくらはぎが地面と平行になるように両足を上げます。



- 3 右足を伸ばし、左足を胸に引きつけながら、右肘を左足の膝に近づけるように上半身をひねる。この時、腹斜筋（脇腹）にしっかり負荷がかかっているのがベストです。
- 4 両足を床に下ろさないよう注意して一度、2の態勢に戻してから、反対向きで同じようにやります。これを交互に繰り返します。



回数は左右で1回として10回を1セット。慣れたらセット数を増やしていき、3セットを目標に。セット間は1分休憩。トレーニングは2、3日に1回くらいのペースでやるのがおすすめです。筋肉痛になったら治るまでは休みましょう。

※ 正しいフォームでトレーニングを続けることにより、次の効果が期待できます♪

- 基礎代謝向上による脂肪燃焼
- お腹周りを引き締め、キレイなくびれを作る



令和3年度 各種教室のご案内



令和3年度に開催予定の日程のご案内です。

各教室の受付日が近くなりましたら、ホームページ・市民広報・ポスター・利用案内にてお知らせいたします！
ご不明な点などございましたら、忠和公園体育館まで気軽にお問い合わせください。

教室名	日程	コース	時間	定員	受講料	講師
かけっこ教室① (小学1年生)	5/8 土曜日	1回	9:30~10:20	10名	200円	竹内 英二さん
かけっこ教室② (小学1年生)	5/8 土曜日	1回	10:30~11:20	10名	200円	竹内 英二さん
ボクシングエクササイズ教室①	6/1~ 火曜日	8回コース	10:00~11:30	16名	3200円	山谷 佳代さん
体幹ヨガ教室①	6/3~ 木曜日	4回コース	19:00~20:30	16名	1600円	笹渕 由香さん
こどもストリートダンス教室① (3~6歳)年少~年長	7/24・31・8/21・28 土曜日	4回コース	10:00~10:45	10名	800円	LILIさん
こどもストリートダンス教室② (3~6歳)年少~年長	7/24・31・8/21・28 土曜日	4回コース	11:00~11:45	10名	800円	LILIさん
紙ひこうき教室	7/3 土曜日	1回	9:30~12:00	20名	500円	北村 秀文さん
子供テニス教室① (5~6歳)年長	7/27(火)・8/2(月)・9(月・祝)	3回コース	10:00~10:45	12名	600円	澤田 竜也さん
子供テニス教室② (小学1~3年生)	7/27(火)・8/2(月)・9(月・祝)	3回コース	11:00~11:50	12名	600円	澤田 竜也さん
子供サッカー教室 (小学1~3年生)	7/29 (木)・30 (金)	2回コース	9:30~11:00	20名	無 料	体育館スタッフ
シェイプ&コアトレ	8/3~ 火曜日	8回コース	10:00~11:30	16名	3200円	MITSUEさん
ヨガ教室	9/1~ 水曜日	10回コース	13:30~15:00	16名	4000円	PIRIさん
ボクシングエクササイズ教室②	9/2~ 木曜日	4回コース	10:00~11:30	16名	1600円	原田 雅文さん
フラダンス教室	9/3~ 金曜日	8回コース	10:00~11:30	16名	3200円	小林 亜土さん
こども鉄棒教室① (4~6歳)年中・年長	9/4 土曜日	1回	9:30~10:30	15名	200円	TAGスポーツクラブ
こども鉄棒教室② (4~6歳)年中・年長	9/18 土曜日	1回	9:30~10:30	15名	200円	TAGスポーツクラブ
こども鉄棒教室③ (4~6歳)年中・年長	9/25 土曜日	1回	9:30~10:30	15名	200円	TAGスポーツクラブ
体脂肪を減らすエクササイズ	10/5~ 火曜日	4回コース	10:00~11:30	16名	1600円	指川三津子さん
ピラティス&ストレッチ	10/7~ 木曜日	8回コース	10:00~11:30	16名	3200円	LILIさん
こども跳び箱教室① (4~6歳)年中・年長	10/2 土曜日	1回	9:30~10:30	15名	200円	TAGスポーツクラブ
こども跳び箱教室② (4~6歳)年中・年長	10/9 土曜日	1回	9:30~10:30	15名	200円	TAGスポーツクラブ
こども跳び箱教室③ (4~6歳)年中・年長	10/16 土曜日	1回	9:30~10:30	15名	200円	TAGスポーツクラブ
健康カフェ	10/19(火)・20(水)・21(木)・22(金)	4日間	11:00~13:00	なし	100円	建部久美子さん
保健師さんの健康講座 (脳のしくみと動きを知る)	10/13 水曜日	1回	11:00~11:30	20名	無 料	体育館保健師
こどもマット運動教室① (4~6歳)年中・年長	11/6 土曜日	1回	9:30~10:30	15名	200円	TAGスポーツクラブ
こどもマット運動教室② (4~6歳)年中・年長	11/13 土曜日	1回	9:30~10:30	15名	200円	TAGスポーツクラブ
こどもマット運動教室③ (4~6歳)年中・年長	11/20 土曜日	1回	9:30~10:30	15名	200円	TAGスポーツクラブ
保健師さんの健康講座 (認知症の「認知」ってなあに?)	11/10 水曜日	1回	11:00~11:30	20名	無 料	体育館保健師
保健師さんの健康講座 (脳トレ その1)	12/8 水曜日	1回	11:00~11:30	20名	無 料	体育館保健師
体幹筋トレ&ストレッチ	1/15 土曜日	1回	14:00~15:00	16名	無 料	体育館スタッフ
保健師さんの健康講座 (脳トレ その2)	1/12 水曜日	1回	11:00~11:30	20名	無 料	体育館保健師
ピラティス教室	1/28~ 金曜日	8回コース	10:30~12:00	16名	3200円	荻野ひとみさん
体幹ヨガ教室②	2/2~ 水曜日	4回コース	13:30~15:00	16名	1600円	笹渕 由香さん
保健師さんの健康講座 (入浴の感じやすさはあるのか?)	2/9 水曜日	1回	11:00~11:30	20名	無 料	体育館保健師
保健師さんの健康講座 (よく眠れていますか?)	3/9 水曜日	1回	11:00~11:30	20名	無 料	体育館保健師



令和3年度 忠和公園体育館大会一覧

開催日	時間	大会名
4/11 (日)	8:00～ 17:00	令和3年度バレー祭(9人制)北海道予選会旭川予選会
4/18 (日)	8:00～ 17:00	第76回国体バドミントン競技旭川地区予選兼道新杯
5/9 (日)	8:00～ 21:00	第40回旭川市長杯ママさんバレーボール大会
6/5 (土)～ 6/6 (日)	8:00～ 21:00	社会人マスターズ大会(バスケットボール)
6/18 (金)～ 6/19 (土)	8:00～ 21:00	第47回全国高等学校定時制通信制バレーボール大会北海道予選会
6/22 (火)～ 6/24 (木)	8:00～ 21:00	令和3年度全国高等学校体育大会バレーボール競技大会北海道予選会
6/25 (金)	8:00～ 21:00	第74回旭川市中学校連盟体育大会バスケットボール大会
6/26 (土)～ 6/27 (日)	8:00～ 21:00	第74回旭川市中学校連盟体育大会卓球大会
7/4 (日)	8:00～ 21:00	第34回ほくでんカップ北海道ママさんバレーボール大会旭川予選会
7/18 (日)	8:00～ 21:00	第74回北海道バドミントン選手権大会旭川地区予選会
8/1 (日)	8:00～ 21:00	第52回全道ママさんバレーボール大会旭川予選会
8/22 (日)	8:00～ 21:00	全旭川卓球選手権大会(一般ダブルスの部)兼全道大会旭川地区予選会
9/5 (日)	8:00～ 17:00	令和3年度ミカサ杯争奪バレーボール大会(9人制)
9/19 (日)	8:00～ 21:00	第49回北海道レディースバドミントン競技会
10/3 (日)	8:00～ 17:00	第15回ヨネックス杯中学新人バドミントン大会
10/17 (日)	8:00～ 17:00	第39回北海道綱引選手権大会兼2022全日本綱引選手権大会予選会
10/17 (日)	18:00～ 21:00	社会人夜間バスケットボール大会
11/7 (日)	8:00～ 17:00	第28回道新杯中学生新人バドミントン大会兼第40回北海道中学生新人バドミントン大会旭川地区予選会
11/21 (日)	8:00～ 17:00	旭川卓球大会(小学・高校・一般の部)
12/5 (日)	8:00～ 17:00	第75回旭川市民体育大会バレーボール競技(ママさんの部)
12/19 (日)	8:00～ 17:00	第54回北海道高等学校新人バドミントン大会旭川地区予選
1/16 (日)	8:00～ 21:00	社会人夜間バスケットボール大会
2/6 (日)	8:00～ 21:00	社会人夜間バスケットボール大会
2/13 (日)	8:00～ 21:00	第7回旭川総合団体選手権大会(卓球)
3/6 (日)	8:00～ 21:00	社会人夜間バスケットボール大会
3/20 (日)	8:00～ 21:00	第7回旭川市民バドミントン大会旭川オープン

大会開催時は観覧席となるため、一般利用の方のランニングコースの使用はできません。

ウォームアップコーナー・子ども広場は通常どおり一般開放いたしますので、ご利用ください。

