

# 忠和公園だより

第45号 ~春~ 発行日 R6.4.1



## 忠和公園の桜も綺麗ですよ！



桜の見頃は5月初旬から中旬にかけて

桜の植樹ボランティアから約2年が経ち、ランニングコースに桜の回廊が出来上がりました。大きく成長するまでにはまだ時間がかかり、写真のような花をもつには・・・何年かかるのでしょうか？ランニングやお散歩をしながら、是非、公園内の四季折々の景色を楽しんで下さいね。

今年の桜の開花予想は4月末頃かな？GWに満開の桜が見られるといいですね。

今年も！

## かけっこ教室を開催します！



忠和公園のジョギングコースでかけっこ教室を開催します。運動会やマラソン大会に向けて、この機会に是非みんなで練習しましょう。

スタートの仕方や足の上げ方、手の振り方などを学べる毎年人気の教室です。是非この機会に参加してみませんか？

開催日：5月11日(土) ①9:30~10:20  
②10:30~11:20

募集開始：4月20日(土) 朝9時から

料金：200円

対象年齢：小学1年生(各定員10名)

講師：竹内 英二さん



### 常磐公園花壇ボランティア募集のお知らせ

活動期間：令和6年5月中旬～10月上旬まで

(月1～2回、主に火・金曜日の全10回)

第1回目は、5月10日(金)午前10時から約1時間半程度

場所：旭川市常磐公園 中央花壇

活動内容：花株・球根の植込みや、花柄摘み・除草など花壇に関するボランティア活動を行っていただきます。

定員：30人程度

参加料：無料(当協会負担でボランティア保険に加入します)

対象：現地集合可能な方で、期間中の活動日に参加できる方

申込・お問合せ：随時、受付します。

公益財団法人旭川市公園緑地協会【☎0166-52-1934】



# 3月26日 火 新台導入!



## エンデュランスクライムミル

階段状の足場を誰にも気を遣わずに登り続けることが可能な有酸素運動マシンです。

さらには、脚やお尻周りの筋肉などを鍛えることができるため筋トレとしての効果も期待できます。

負荷調節ボタンが手で握る部分に備わっており、運動を止めることなくお好みの速度に調節できます。

また、前面に緊急停止レバーがある為、安心してご使用いただけます!

ご不明な点があればお気軽にスタッフまでお申し付けください。

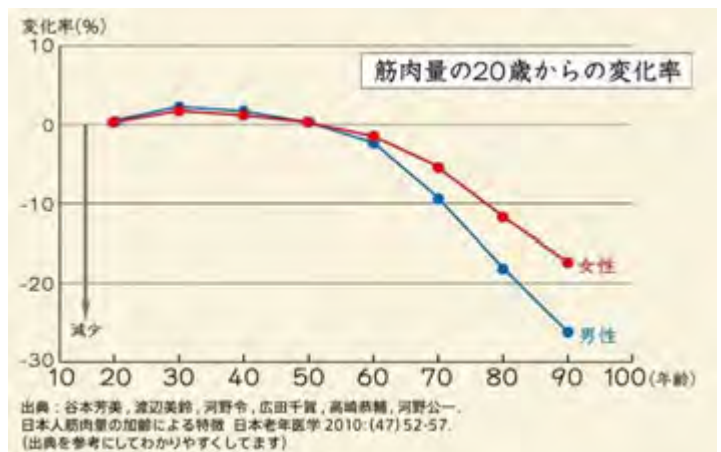
## 新マシンが計6台導入されました!



### 筋肉は何歳からでもつきます

人の筋肉は、20代をピークに1年に1%減っていくと言われています。筋肉をつけるためには、筋トレの他にも日常生活の中で座っている時間を減らし、動くことを意識することが大切です。

家事や通勤で速歩きするなど、できることから始めてみましょう♪



#### 【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盤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>