

# 笠松運動公園だより



平成28年  
9月30日発行

Vol.48

笠松運動公園管理事務所

〒312-0001 茨城県ひたちなか市佐和2197-28 (TEL) 029-202-0808 (FAX) 029-202-6661  
(ホームページ) <http://www.ibaraki-sports.or.jp/kasamatsu/index.htm>  
(E-mail) [kasamatsu-sports@ibaraki.email.ne.jp](mailto:kasamatsu-sports@ibaraki.email.ne.jp)

## スケートリンク オープン!

9/22(木)~12/18(日)  
毎週水曜休館



ご利用の詳細につきましてはHPや園内ご利用案内をご確認ください。  
12/19(月)以降につきましては決定次第HP等でお知らせいたします



## スポーツの秋!ココロもカラダも温めよう!

10/16(日) 9:00~17:00  
イベントにより終了時刻は異なります

### スポーツフェスティバルファイナルデー

開催  
種目

少年サッカー大会 (出場チーム決定)  
少年ソフトボール大会 (出場チーム決定)  
テニスジュニア大会 (参加者募集10/1~10/6)  
スポーツクライミング (当日受付:300円/5回)

よさこいソーラン



一輪車体験



森のクラフト



詳細はお問い合わせ  
いただくか、HPやチラシで  
ご確認ください

ファイナルデーイベント



青空コンサート



フリーマーケット



わくわく遊びコーナー

11/5(土) 9:00~17:00  
イベントにより終了時刻は異なります

### ニューいばらきいきいきスポーツday!



アイススケート ①



スポーツクライミング ②



親子エアロビクダンス ③



タグラグビー ④

申込

①~③ 往復ハガキにて  
④ 窓口、郵送、メール、FAXにて

① 10月3日(月)~10月10日(月)  
② 10月3日(月)~10月17日(月)

※詳細は管理事務所までお問い合わせい  
ただるか、HP、チラシでご確認ください。



いきいき茨城ゆめ国体2019

第74回国民体育大会

翔べ 羽ばたけ そして未来へ

# 改修工事のお知らせ

第74回国民体育大会「いきいき茨城ゆめ国体」に向け、大規模な改修工事が行われております。工事期間中は対象施設をご利用できません。また、園路の一部の通行規制や工事車両等の通行等によりご迷惑をおかけしますが、ご理解ご協力のほどよろしくお願いいたします。

| 施設名   | 工事予定期間                |
|-------|-----------------------|
| 体育館   | 平成28年8月11日～平成29年3月31日 |
| 陸上競技場 | 平成28年9月19日～平成30年3月31日 |

※工事の進捗状況により、工事期間が変更となる場合がございます。



国体で実施される競技は、①正式種目 ②公開種目 ③特別種目 ④デモンストレーションスポーツ(デモスポ) の4つの区分に分かれています。デモスポは、子どもからお年寄りまで幅広く参加できる競技です。馴染みの薄い競技もありますが誰でも参加できますので、国体への参加や、ご自身や地域での活動への採用も検討してみたいはいかがでしょうか。



スポーツだけでなく

**各種合宿にご利用ください!**

お問い合わせは ▶ 029-298-0608  
こちらまで

## 茨城県体育協会会館



宿泊料金

1泊3食付で御一人様 **3,460円**  
減免対象者は2,705円～

宿泊用和室3部屋

定員33名/15名/12名

宿泊

10人以上から

定休日

毎週水曜日

## 食堂 (割烹よし美 笠松店)



営業時間 **11:00～14:00**  
**17:00～20:40**

ライス御代わり自由!

お弁当のご用命も承ります。



## 笠松 TOPICS

### ★中央広場がリニューアルオープン



緑に囲まれた中央広場がリニューアルしました。ぜひご利用ください。



### ★園内トイレも改修完了

### ★スポーツ教室第3期を開催します

平成28年度笠松スポーツ教室第3期を開催します。内容および日程について現在検討中です。

※日程は11月上旬募集開始、12月上旬教室開始を予定詳細が決まり次第HPや募集要項で告知いたしますので、よろしくお願いいたします。

## スポーツの秋

秋の運動は良いコトづくし。みんなで楽しく運動しましょう!秋の運動は健康にも重要ですし、実はダイエットにも最適です。そんな「スポーツの秋」豆知識です。

● 基礎代謝を高めやすい

● 冬が来る前に

● 有酸素運動を

- ・基礎代謝とは、体温を一定に保つためのエネルギーの働きです。気温が低い方がエネルギー消費が増え、太りにくく痩せやすい身体になります。秋は、気温の下がる冬に備えて基礎代謝を高めようとする時期にあたります。
- ・寒くなっても代謝が低いと、エネルギー消費による体温維持が追いつきません。すると身体は「体脂肪をつける」ことで体温を保とうとしてしまいます。
- ・代謝は急には高まりませんので、普段の運動で代謝を高めておくことが大切です。秋は気象的にも運動しやすい時期ですので、快適かつ健康的に冬の寒さを乗り切るためにも、普段から運動を心掛けておくといでしょう。
- ・代謝を高めるには、ウォーキングやジョギング、サイクリングなどの有酸素運動が効果的です。運動する時間がとりにくい方も、歩数を増やしたりキビキビと動くなど日常生活の中で運動量を増やす心がけることで効果が期待できます。

食欲の秋でもありますね。「美味しく食べて楽しく運動」を心掛けてみてはいかがでしょうか。