

堀原運動公園だより

令和2年
8月 発行
Vol. 35

新型コロナウイルスの影響で延期していました武道教室が始まりました。

武道教室開催中！



三密の回避・消毒・健康チェックなど感染症対策を徹底し、教室を実施しています。

堀原運動公園管理事務所

〒310-0045 茨城県水戸市新原2-11-1

TEL: 029-251-8444 FAX: 029-252-2554

ホームページ <http://www.ibaraki-sports.or.jp/horiwara/index.htm>

E-mail: horiwara-sports@sports.ibk.ed.jp

引き続き受講生の募集を行っている教室もございます。見学等ご希望の方は堀原運動公園管理事務所までお問い合わせください。

いばらきアマビエちゃん ご利用方法

新型コロナウイルスの感染者が発生したとき、感染者と同じ日に同じ施設を利用した方はメールでお知らせを受け取ることができます。

1. 堀原運動公園の「感染防止対策宣言書」に記載の「二次元コード」を読み取る
2. 読み取ったURLにアクセスして表示される「登録する」を選択
3. 表示されるメール画面からそのままメールを送信すると登録完了
4. 新型コロナウイルスに感染された方が発生した際、県から「その感染者が訪れた場所を同じ日に訪れた方」に対してメールで注意喚起のお知らせ



令和2年度第2期堀原スポーツ教室が始まります！

教室名	受付期間	曜 日
ジュニア・ランニング教室	8/13～ 8/27	火曜日 (全5回)
ジョギング&健康ストレッチ教室	8/14～ 9/4	木曜日 (全10回)
気功体操教室	8/15～ 8/30	金曜日 (全10回)
リフレッシュヨガ教室	8/24～ 8/31	月曜日 (全10回)
ボディメイク教室	8/26～ 9/6	水曜日 (全10回)
親子リズムダンス教室	8/31～ 9/13	木曜日 (全8回)

ボディメイク教室



気功体操教室



リフレッシュヨガ教室



親子リズムダンス教室



ジョギング&健康ストレッチ教室



ジュニア・ランニング教室



スポーツ教室受講料：3,500円（ジュニア・ランニング教室：1,500円）

《※ スポーツ安全保険の加入は任意です。》

「新しい生活様式」の中に運動を！

感染症・熱中症を予防しつつ、積極的に運動をしましょう。

適度な運動・スポーツを行うことによって得られる効果

- ・ 自己免疫力の向上
- ・ ストレス解消
- ・ 体重コントロール
- ・ 体力の維持・向上
- ・ 血流の促進

〈子 供〉 発育期の健全な成長

〈高齢者〉 筋量・筋力の維持 転倒防止

認知症予防・食欲増進



スポーツ庁掲載記事より

「新しい生活様式」における熱中症対策

適宜マスクをはずしましょう！高温・多湿の中でのマスク着用は要注意です。

マスクを着用していない場合と比べると、心拍数・血中二酸化炭素濃度・体感温度が上昇するなど身体に負担がかかることがあるといわれています。

- ・ 屋外で人と十分な距離が確保できる場合には、マスクを外しましょう。
- ・ マスクを着用している場合には、強い負荷の運動は避け、喉が渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう。
- ・ 少しでも異変を感じたら、速やかに涼しい場所に移動しましょう。

堀原運動公園アクセスマップ

■自動車利用の場合

- 常磐自動車道 水戸北スマートIC(東京方面出口)より 約10分
- 常磐自動車道 水戸ICより 約20分
- 常磐自動車道 那珂ICより 約30分

■路線バス利用の場合

- 水戸駅 北口7番のりば 茨大前営業所ゆき
「茨大前営業所」下車 約25分
- 北口5番のりば 茨大前営業所ゆき
「武道館前」下車 約25分
- 赤塚駅 北口3番のりば 曙町・附属中・茨大正門ゆき
「茨大前営業所」下車 約20分

