

堀原運動公園だより

令和2年
11月 発行
Vol. 36

堀原スポーツ教室(第2期)開講中

スポーツの秋。皆さん笑顔で汗を流しています。

笑顔がキラキラ



親子リズムダンス

心身ともにリラックス



気功体操

筋力・柔軟性UP



ボディーメイク



ジュニア・ランニング



リフレッシュヨガ



ジョギング
& 健康ストレッチ

※第3期の募集は12月の予定です

～受講生の声～

気分がリフレッシュして、
帰るときには身体が軽くなります。



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/horihara/index.htm>

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

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

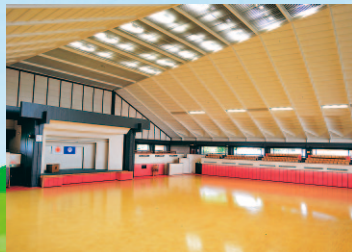


堀原運動公園 オススメ情報

広いスペースを利用して おもいきり体を動かしてみませんか？

武道館は、卓球・バドミントン・新体操など 武道以外のスポーツ にもご利用いただけます。

★武道館内施設★
個人利用の場合
おひとり2時間 ¥160
(会議室は除く)



ご利用時間 8:30 ~ 21:00



利用できない競技
もありますので、
まずは、お気軽に
お問い合わせください。

お問合せ先：堀原運動公園管理事務所 029-251-8444

～秋の公園で～ のんびり読書 & お散歩



公園内には、常緑・落葉高木が豊富。四季が満喫できます♪



堀原健康マラソンコース 1周：1.33 km
歩いて・・・約17分

秋は日照時間が短くなり、それに伴いハッピーホルモンと呼ばれるセロトニンの分泌量が減る傾向にあります。セロトニンは自律神経のバランスを整えるなど、健康に重要な働きを担っています。セロトニンの分泌量を増やすには疲れない程度の軽い負荷の運動が効果的です。運動を始めて5分位で活性化し始め、20～30分でピークに。やり過ぎは逆効果です。

《参考：日本成人病予防協会 健康管理コラム》

感染症予防に ～手洗いのポイント～



界面活性剤(ハンドソープや石鹸) + アルコール

ハンドソープ等で隅々までしっかり洗い、清潔なタオルでよく拭いてからアルコールで消毒しましょう。
手がぬれているとアルコールが薄まり、効果が落ちてしまいます。

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

