

堀原運動公園だより

令和3年
3月 発行
Vol. 38



一緒に学んでみませんか？

「初めて」の方も。「もう一度」の方も。

堀原運動公園では、武道教室・スポーツ教室を開催しています。

経験豊かな先生方下、継続して受講されている方、新しく始められた方、幼児から大人まで、みなさんそれぞれの目標を持ち、熱心に取り組まれています。

武道教室は、年間を通して活動。親子で参加されている受講者の方も多くいらっしゃいます。

スポーツ教室は、年間3期に分けての募集・開催となります。

令和3年度の教室は、4月から受講生募集となります。武道・スポーツを体験してみませんか。

【武道教室】

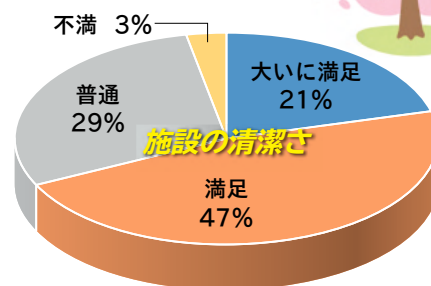
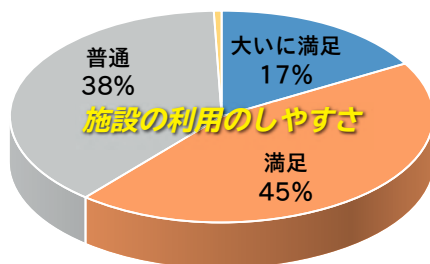
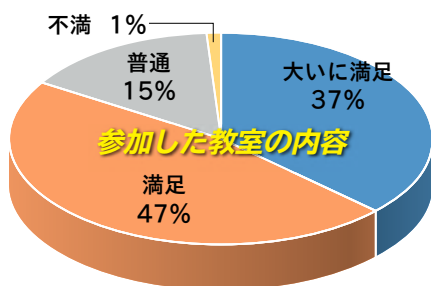
空手道・柔道・剣道・弓道・なぎなた・少林寺拳法

【スポーツ教室】

リフレッシュヨガ・ボディーメイク・気功体操・
親子リズムダンス・ジョギング&健康ストレッチ・
ジュニアランニング

受講生の皆さんへの“アンケート結果”をご報告します。

～ 実施期間：R2.10.1～R3.1.31 令和2年度堀原運動公園の利用に関するアンケート一部抜粋 ～



皆さんからのご意見を一部ご紹介します。

- ・ 教室内の換気や、室温なども丁度良い。
- ・ 職員の対応がとても親切で丁寧。
- ・ 楽しく受講しています。
- ・ 帰る時には、気分も身体も軽くなる。
- ・ 施設内がとても清潔で、気持ち良く利用できる。

ご協力ありがとうございました。
今後のサービスおよび運営改善に
活かしてまいります。

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 <https://www.ibaraki-sports.or.jp/horihara/>

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

HPアドレス



無料施設のご紹介



暖かな日差しに春の訪れを感じられるようになりました。散歩や運動を楽しんでみませんか。



児童遊園



自由広場



多目的広場

公園ご利用の際には、新型コロナウイルス感染防止対策を忘れずにお願いいたします。

インターネットで当公園施設の空き状況を確認したり、予約ができます。

「いばらき公共施設予約システム」

インターネットで

「いばらき公共予約システム」を開き「はじめての方」へすみ、手順に従って登録

登録方法

事務所窓口で

申請用紙に必要事項を記入

利用者IDを取得

事務所窓口で利用承認(身分証明書が必要です)

健康プチ情報

METs(メッツ)

運動強度の単位で、安静時を1とした時と比較して何倍のエネルギーを消費するかで活動の強度を示したもの。

毎日の掃除・洗濯・買い物など、日常生活の中で無意識に行っている身体活動は、思った以上に多くあります。それらを数値化し、どれくらいエネルギーを消費しているかを知ることができます。

運動活動	METs	生活活動
	1	安静に座っている状態・デスクワーク
ヨガ・ストレッチ	2	料理・洗濯
ウォーキング・軽い筋トレ	3	掃除機かけ・風呂掃除
水中ウォーキング	4	自転車・ゆっくり階段を上る・通勤通学
かなり速いウォーキング	5	活発に遊ぶ
山登り	6	
ジョギング	7	
サイクリング	8	速く階段を上る
なわとび	12	

適度な運動と、日常生活を少し見直すだけで、効率よくエネルギーを消費できそうですね！

参考：スポーツ庁Web広報マガジン

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

