

堀原運動公園 だより Vol.39

各種教室開講中！

令和3年度武道教室・第1期スポーツ教室が開講いたしました。
経験豊富な講師のもと、幼児から大人まで幅広い年齢層の受講生の皆さんが体を動かし、心身ともにリフレッシュしています。



令和3年度 第2期 堀原スポーツ教室 募集のご案内

8月募集開始！

～健康な体づくりをしませんか～

大人の方へ・・・リフレッシュヨガ教室・ジョギング&健康ストレッチ教室
気功体操教室・ボディーメイク教室
お子さんへ・・・親子リズムダンス教室・ジュニアランニング教室

受講料：各教室 3, 500円
(ジュニアランニング教室：1, 500円)

※詳しくは、管理事務所までお気軽にお問い合わせください。





熱中症に
ご注意ください

だんだんと暑さを感じるようになってきました。マスクを着用していると、口元の温度が三度上昇するといわれています。また、のどの渇きを感じにくくなったり、血中の二酸化炭素濃度が上昇するなど、注意が必要です。熱中症は、気温などの環境による要因のほかに、体調も関係しています。本格的な暑さを迎える前に、食事・睡眠など生活習慣も見直し、日ごろから軽い運動をするなどして、体力を付けておきたいですね。

環境省から「熱中症警戒アラート」「暑さ指数情報」なども配信されていますので、熱中症の予防を心がけましょう。



水分補給をしよう
喉の渇きを感じる前に補給を！



塩分も補給しよう



オススメ! 武道以外にも使えます!



個人利用の場合
おひとり2時間¥160
(会議室を除く)

大道場・柔道場・剣道場・弓道場



早朝には、様々な種類の鳥たちの声が聞こえます。



園内を歩いていると色々な音が聞こえてきます。鳥のさえずり、風で木の葉の擦れる音、遠くから聞こえてくるピアノの音・・・のんびりと散歩をする方、太極拳をする方、木陰のベンチで読書をする方など、皆さん緑に囲まれた園内で思い思いに過ごされています。

遊具のほか、ストレッチ器具も設置されていますので、気分転換に是非いらしてみませんか。

公園1周でオレンジ
ひとつ分のカロリー
を消費!



掘原運動公園 マラソンコース

1周	1.33km
所要時間	約16分 (ウォーキング)
歩数	約1,755歩
消費カロリー	男性:52kcal 女性:42kcal

参考:いばらきヘルスロード

武道館からのお知らせ

令和3年7月はオリンピックベルギー事前キャンプのため、武道館内施設をご利用いただけません。管理事務所までお問合せください。



掘原運動公園野球場

茨城県営球場として皆さんに親しまれている掘原運動公園野球場は、1953年に開設され、当時はプロ野球公式戦も行われていた歴史のある球場です。1983年の全国軟式野球大会の決勝戦では、なんと!延長45回まで行われました。また、2020年度前期放送のNHK「連続テレビ小説『エール』」の撮影で使用されました。

(公財) 茨城県スポーツ協会
掘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