



ノルディックウォーキング体験会

ポールを持つと体にいい事たくさん！！

今年も広場で、群馬県ノルディックウォーキング体験会が開催されました。最初は歩き方や体の姿勢を確認することから始まり、その後は徐々にポールを使って歩く感覚を身につけていきました。

そして、最後は場内を一周したり、ポールを使って走ったりしました。2時間があったという間に感じるほど充実した時間でした。

ノルディックウォーキングは体の筋肉を使う全身運動・短時間の効率の良い有酸素運動・正しい歩行姿勢等の効果があります。

広場にも有資格者がおりますので、興味のある方はお気軽にスタッフまでお問い合わせください。

2本のポールで
健康維持



短時間でテキパキと！！ 場内除草作業



この時期、広場を管理する側にとって大変なことは草の成長です。そんな中、ランニングクラブさんが練習前に草むしりのボランティア活動を行って下さいました。熱中症も心配されたため、朝の短時間で集中的に行いました。当日は子ども達や保護者の皆様、大勢の方々が参加して下さい、みるみるうちに植込みが綺麗になりました。皆さんの力は凄い！！ありがとうございました。

7月の広場行事等予定表

- 2日(土) 市中体連夏季総体、群馬町少年野球
- 3日(日) クラブ人(連盟)、群馬町少年野球
- 9日(土) 全国選手権大会県予選(高野連)、群馬町少年野球
- 10日(日) 市中体連夏季総体、群馬町少年野球
- 12日(火) 全国選手権大会県予選(高野連)
- 16日(土) 市中体連夏季総体、群馬町少年野球
- 17日(日) クラブ人(連盟)、群馬町少年野球
- 18日(祝) 市民スポーツ大会
- 19日(火) 全国選手権大会県予選(高野連)
- 20日(水) 市民スポーツ大会
- 23日(土) 全国選手権大会県予選(高野連)、群馬町少年野球
- 24日(日) 東日本大会(連盟)、群馬町少年野球
- 30日(土) 西毛還暦
- 31日(日) 東日本大会(連盟)、群馬町少年野球

ホームベースを 新しく交換しました！

軟式野球場のホームベースが古く茶色になっていたため、新品に交換しました。ご利用された際には、活躍し新しいホームベースをしっかりと踏み勝りに結び付けてください。

実はホームベースって意外と厚みがあります。そのためベースを埋め込むために深く穴を掘ります。その後、ベースの高さや角度、ピッチャープレートとの距離間などを何度も確認し、調整を行い無事に交換が完了しました。



アイスの自販機が新台に！

お待たせいたしました。故障によりご迷惑をおかけしていたアイスの自動販売機が新台と交換されました。以前は見受けられなかった新顔も登場しました。その名も「レーズンバタークランチ」です。一度、食べてみてください。人気のサイダーもしっかり入っています。



市民が主役の
市民がつくる広場

ひまわり

2022.7月号

No.76

高崎市金古運動広場

Jr. ボランティア club

電話 372-9340

金古町 999-1

<http://kaneko-park.com>



今月の書展

高崎市金古小

6年 はやとくん

光



募集のお知らせ

広場ボランティア
メンバー随時募集中！
詳細は広場事務所まで
気軽にお問合せ下さい。

