ノルディックウォーキング体験会 in 金古運動広場

群馬県ノルディックウォーキング協会と金古運動広場共催の、ノルディックウォーキング体験会が開催されました。

準備運動から始まり、歩き方や体の使い方など基本動作を教わり、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。

ポールを使って走ることも行い、最後は広場内ウオーキングコースを参加者全員で歩きました。2時間があっ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ウォーキングよりも高い運動効果が得られます。ポールで体を支えるため、足腰に不安がある人でも軽い負担で行える等利点があるのでおすすめです。

総合避難訓練

利用者の皆様が安全・安心に施設をご利用いただけるように高崎北署群馬分署の消防士のご指導のもと、軟式球場にて総合避難訓練を実施しました。火災を想定し避難誘導や実際に通報訓練も行いました。また、水消火器を使用し消火活動も体験しました。

緊急時に素早く安全確保に努められるよう、スタッフ一同再確認をしました。

除草作業

広場Jr.ボランティアClubの子ども達とその保護者の方々が、正面入口門周辺の除草作業を行いました。

これからの季節は草の伸びも早く作業が追いつかないため、ボランティア活動を行っていただくと大変助かります。皆さんの頑張りで、あっという間に植込みが綺麗になりました。

いつも本当にありがとうございます。

7月 July

3-4日(木-金) 西毛G古希大会
5日(土) 軟式野球選手権群馬県予選(高野連)
6日(日) クラブ人(連盟)
12日(土) 県中体連夏季総体
13日(日) クラブ人(連盟)
15日(火) 軟式野球選手権群馬県予選(高野連)
16-17日(水-木) 古希リーグ(西毛還暦)
19日(土) 県中体連夏季総体
20日(日) 東日本大会(連盟)
21日(祝) 県中体連夏季総体
26日(土) 県中体連夏季総体
27日(日) 東日本大会(連盟)
28-31日(月-木)県中体連夏季総体

広場スタッフ活動日記

～芝生に栄養 肥料散布～

6月末まで芝生養生期間となっているレクリエーション広場に、肥料散布を行いました。

この時期に肥料散布行うと雨が降り、青々とした元気な芝生が生育できます。養生期間終了後は利用者の方々に快適に使用していただけることでしょう。今後も定期的に芝生管理を行って参ります。

市民が主役の
市民がつくる広場

ひまわり

2025.7月号
No.112

高崎市金古運動広場
Jr.ﾎﾞﾗﾝﾃｨｱ club
電話 372-9340
金古町 999-1
http://kaneko-park.com

SportsProtect

今月の書展

群馬中央中
Tさん

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。