

健康の森公園だより 5月号

№.8 2011年5月1日発行

☆ イベント開催レポート ☆

太極拳で心も身体もリフレッシュ！！

4月24日に第4回太極拳教室が開催されました。太極拳は初めてという方がほとんどでしたが、先生の指導のもと、太極拳のポーズを見事習得されていました。

太極拳は身体の柔軟性、バランス、筋持久力を養う効果があり、足の筋力が鍛えられ、転倒予防にもなるそうです。毎日少しずつでも続けると効果が持続します。

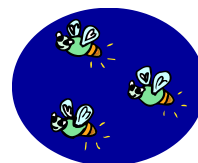
受講生の皆さんからは、「屋外で身体を動かし、心も身体もリフレッシュできました!!」との声が寄せられました。次回は7月23日(土)を予定しております。皆様のご参加お待ちしております！



☆ 5月・6月の講座・イベント情報 ☆ 参加者募集のお知らせ

「 ホタルを見るタベ 」

- ◇ 日 時 5月28日(土)19時～21時(雨天の場合は中止)
- ◇ 内 容 講師によるホタルの生態説明・ホタル観賞
- ◇ 対 象 どなたでも
- ◇ 講 師 上野 武次氏(鹿児島県ホタルを育てる会会長)
- ◇ 場 所 健康の森公園 自然観察園
- ◇ 参加費 無料
- ◇ 申し込みは不要 当日直接お越しください



「 健康の森公園・あそびの日・わくわくウォーク&宝探し 」

- ◇ 日 時 5月29日(日)10時～12時
(受付は9時30分～、雨天時は中止)
 - ◇ 内 容 ウォーキングを楽しみながら、宝探しをする
 - ◇ 対 象 どなたでも ※小学2年生以下は保護者同伴
 - ◇ 場 所 健康の森公園 多目的広場
 - ◇ 参加料 無料
 - ◇ 申し込み 当日受付(直接多目的広場へお越しください。)
- ※先着 300名の方に参加賞として花苗をプレゼントします。

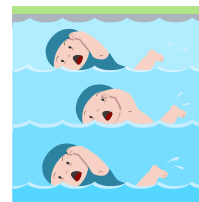


裏面もご覧ください



「初心者水泳教室(大人コース)」

- ◇ 日 時 6月30日(木)・7月4日(月)・7日(木)
11日(月)・14日(木) (全5回)
13時30分～14時30分
- ◇ 対 象 18歳以上で泳げないか苦手な人
(全日程受講できる人)
- ◇ 定 員 10人(超えたら抽選)
- ◇ 参加料 無料(ただしプール使用料300円)
- ◇ 申し込み 往復はがきに教室名、住所、氏名、年齢、電話番号を
書いて6月16日(木)必着



☆ グループ紹介 ☆

チーム名 まいど、マイペース 種 目 マラソン

今回はマラソンチーム「まいど、マイペース」の皆さんをご紹介します。

まいど、マイペースは、50代～70代までの約15名のチームです。走る事、体を動かすことが楽しみな仲間が集まっています。健康の森公園で月1回練習を行っています。チーム参加の大会は4月に行われる「桜島マグマ駅伝大会」です。参加回数も20回になります。皆さん単独で色々な大会に出場し、優勝や入賞をされています。

(チームの皆さんからのメッセージ)

走り以外にも色々なイベントを行っていますので、健康の森で見かけたら声をかけてください！
もっと知りたい方は、インターネットで「まいど、マイペース」で検索してください。



☆ 健康の森公園からのお知らせ ☆

プール臨時休業のお知らせ

プール水入替え・清掃のため下記の期間臨時休業いたします。ご迷惑おかけいたしますが、ご理解・ご協力お願いいたします。

- ◇ プール 6月13日(月)～6月17日(金)

かごしま健康の森公園

所在地 〒891-1205 鹿児島市犬迫町825番地
電話番号 099-238-5588(予約専用)
099-238-4650(管理事務所)
F A X 099-238-4548
ホームページ <http://www.kago-kenmori.jp>

<発行> 指定管理者 (財)鹿児島市都市施設管理公社