

健康の森公園だより 10月号

緑豊かな自然の中で楽しみながら健康運動ができる公園です。

No.24 2012年10月1日発行

健康遊具をつかってみよう！



かごしま健康の森公園の多目的広場近くには6種類の健康遊具があります。運動の一環に取り入れてみましょう。

階段昇降



足腰を強くする運動

腹筋



足は必ず曲げて行いましょう。

けんすい・ぶらさがり腹筋 ・ぶらさがり



ぶら下がるだけでも運動になります。

上半身ひねり



靴を脱いで踏み台にのると気持ちがいいですよ。

背のばし



座って背中を伸ばす運動

ぜんくつ



前屈で体を伸ばす運動

四季の山野草めぐり

ホトトギスの花
ユリ科多年草



◎時期 10月～
◎場所 こもれびの散歩道

花言葉
「秘めた思い」
「永遠にあなたのもの」

新しいスタッフのご紹介



平成24年9月～
アクアジム受付
田崎 祐子

さわやかな秋風とともに仲間入りをしました受付お姉さん（自称）です。お客様の笑顔が毎日の元気の源になっています。“いらっしゃいませ”の声かけを大切にたくさんのお客様との出会いを楽しみにしております。

秋はイベント盛りだくさん！

10月～11月の教室・イベントのお知らせ

第7回秋探し工作教室

園内のドングリや落ち葉、木の枝などをつかって、貼り絵やしおり、ドングリ遊びなどの作品づくりをしましょう。

- ◇ 対象 幼児・小学生とその保護者
- ◇ 日時 10月21日（日）13時～16時
- ◇ 定員 50組（往復ハガキに1家族1枚）
- ◇ 参加料 無料
- ◇ 申し込み 往復ハガキに教室名、住所、氏名、年齢、電話番号を書いて10月11日（木）必着



第8回ウォーキング教室

安全で効果的なウォーキング方法の講義と実技を行います。

- ◇ 対象 どなたでも
- ◇ 日時 10月27日（土）10時～12時
- ◇ 定員 50人（往復ハガキにお一人様一枚）
- ◇ 参加料 無料
- ◇ 申し込み 往復ハガキに教室名、住所、氏名、年齢、電話番号を書いて10月17日（水）必着



10月～11月の教室・イベントのお知らせ

第33回初心者水泳教室（小人コース）

- ◇ 対象 小学校3年生～6年生の泳げないか苦手な人
(全日程受講できる人・小学3年生は保護者同伴)
- ◇ 日時 11月3日(土)・10日(土)・17日(土)・
24日(土)・12月1日(土)
13時30分～14時30分
- ◇ 定員 10人
(往復ハガキにお一人様一枚)
- ◇ 参加料 無料(ただしプール使用料100円)
- ◇ 申し込み 往復はがきに教室名、住所、氏名、
電話番号を書いて**10月24日(水)**必着



第5回親子バドミントン教室（初級）

- バドミントンの基本的な動作やルールを習得します。
- ◇ 対象 小・中学生とその保護者(原則2名まで)
- ◇ 日時 11月5日(月)から12月6日(木)
までの毎週月・木曜日(全10回)
19時～21時
- ◇ 定員 15組(往復ハガキに1家族1枚)
- ◇ 参加料 無料
- ◇ 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
10月26日(金)必着



かごしま健康の森公園開園20周年記念 グラウンド・ゴルフ大会

グラウンド・ゴルフを通じて、相互の交流と親睦を図り、
健康と体力作りに役立てていただくことを目的に開催します。

- ◇ 対象 鹿児島市在住の方
- ◇ 日時 11月7日(水)9時～14時
(雨天時は11月8日(木))
- ◇ 場所 健康の森公園 多目的広場 ◇参加料 無料
- ◇ 定員 128チーム(1チーム5名まで。超えたら抽選)
- ◇ 申し込み 大会要項及び参加申込書は各支所に設置して
おります。参加申込書を**10月15日(月)**まで
にかごしま健康の森公園へ郵送



第2回中高年の体力づくり教室

園内の健康遊具やジョギングコースをつかって
体を動かす心地よさを味わいましょう。

- ◇ 対象 50歳以上の方であればどなたでも
- ◇ 日時 11月9日(金)10時～12時
(雨天時は体育館)
- ◇ 場所 多目的広場近く健康遊具
ウォーキングコース
- ◇ 定員 20名(往復ハガキにお一人様一枚)
- ◇ 参加料 無料
- ◇ 申し込み 往復ハガキに教室名、住所、氏名、
年齢、電話番号を書いて**10月30日(火)必着**



第8回太極拳教室

心身のバランスを調整する太極拳での健康づくりに
参加しませんか？

- ◇ 対象 どなたでも
- ◇ 日時 11月16日(金)10時30分～12時
- ◇ 場所 健康の森公園 多目的広場(雨天時は体育館)
- ◇ 定員 30人(往復ハガキにお一人様1枚)
- ◇ 参加料 無料
- ◇ 申し込み 往復ハガキに教室名、住所、氏名、年齢、
電話番号を書いて**11月6日(火)**必着



公園からのお願い

- ◎ゴミは各自お持ち帰りください。
- ◎犬の散歩をされる方は、犬のフンの後始末を必ずして
ください。又、犬のリードは短くして、周りの利用者
の迷惑にならないように、ご協力お願い致します。
- ◎園内は禁煙となっております。たばこを吸われる方
は、喫煙場所が設けてありますのでご利用ください。

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)
FAX 099-238-4548
ホームページ <http://www.kago-kenmori.jp>
〈発行〉指定管理者公益財団法人鹿児島市公園公社