

2025
4-5

A O O B A

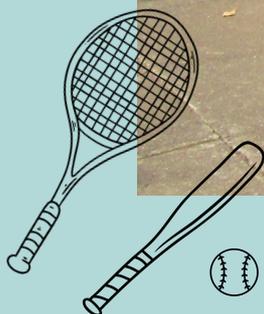
- ひらの Letter
職員が体験してみた！
「パークで筋トレ」
- 講座 information
- 4月・5月月間カレンダー



や
っ
て
み
よ
う
、
続
け
て
み
よ
う

元
気
な
体
づ
く
り
！

▲平野運動場 場内のようす





最近あったできごとをお届け！

ひらの Letter



パークで筋トレとは？

65歳以上の方を中心に、公園や広場などを利用して気軽に楽しみながら健康体力づくりができる事業です。

職員が体験してみた！ パークで筋トレ

楽しく健康、体力づくり！

今回は、毎月2回原則第1、3金曜日に開催している「パークで筋トレ」を職員が体験しました。その時の様子をお届けします。

「パークで筋トレ」は、毎回10名ほどの参加者がいらっしやいます。はじめにウォーミングアップとして手首・足首などの関節を時間をかけてほぐしていきます。講師は、ほぐしている部分の状態を確認しながら関節等の役割を説明。スクワットではゆっくり腰を落としてゆっくり戻す動作を15回！講師と参加者は、雑談を楽しみながら取り組んでいました。

栄養についてのお話も

さらに、講師から栄養についてのお話も。食事について一つの栄養素を取り続けていくのではなく、バランスよく栄養を取ることが大事であるということをお話しました。栄養の話のあとはクールダウンをして講座は終了です。

継続することの大切さ

講師からは、参加者に向けて「はじめのころは動きについていけなくても毎回参加することについていけるようになってくるので、引き続き参加していただきたいです」とメッセージをいただきました。参加した職員も継続することの大切さを身に染みて感じました。

今回は「パークで筋トレ」を体験しましたが、今後も様々な体験をお伝えしていきたいと思っております。

参加ご希望の方は、次ページをご確認ください。
ご参加をお待ちしております。



i 講座 information

●申込方法はタイトル横のアイコンをご覧ください。



電話



窓口



当日受付



インターネット

●インターネットからの申込方法

足立区ホームページ→「メニュー」内「文化・スポーツ」を選択→「講座・サークル・生涯学習」を選択→「施設・利用方法」の「講座予約システム（生涯学習施設・スポーツ施設）」を選択→「講座予約システム」のページ（外部サイトリンク）を選択→ログイン画面が表示されます（未登録の方もご予約できます）



グラウンドゴルフ広場 **当日**

実践形式で学びます。ご自身の都合に合わせていつでも気軽に参加できます。

日 時：4/7・21 5/19 各（月） 各1回
午前10時～正午

対 象：16歳以上

講 師：足立区グラウンドゴルフ協会

料 金：310円（保険料10円含）

持ち物：運動着（靴）、飲み物

※雨天時中止



パークで筋トレ **当日**

軽い準備運動から徐々に体をほぐします。参加者の方は無理なく運動を続けられます。

日 時：4/4・18 5/2・16 各（金） 各1回
午前10時～11時

対 象：おおむね60歳以上

講 師：松尾みどり（足立区公認指導員）

料 金：無料

持ち物：運動着（靴）、飲み物

※雨天時中止

HPでは、講座の詳細や施設案内などの情報を掲載しております。ぜひご覧ください。



◀当館 HP
講座情報ページ



平野運動場 月間カレンダー

4 April 2025

テニスコート 野球場 球技場

月	火	水	木	金	土	日
31	01 5月分抽選申込開始	02	03	04 パークで筋トレ	05	06
07 5月分抽選申込締切 グラウンドゴルフ広場	08 整備日 5月分抽選申込 インターネット締切	09	10	11 5月分当選者受付開始	12	13
14 グラウンド整備日	15 グラウンド整備日	16	17	18 整備日(予備日) パークで筋トレ	19	20
21 グラウンドゴルフ広場	22	23 5月分一般受付開始	24 5月分一般受付開始	25	26	27
28	29	30	01	02	03	04

5 May 2025

月	火	水	木	金	土	日
28	29	30	01 6月分抽選申込開始	02 パークで筋トレ	03	04
05	06	07 6月分抽選申込締切 整備日	08 6月分抽選申込 インターネット締切	09	10	11 6月分当選者受付開始
12 グラウンド整備日	13 グラウンド整備日	14	15	16 パークで筋トレ	17	18
19 グラウンドゴルフ広場	20 整備日(予備日)	21	22	23 6月分一般受付開始	24 6月分一般受付開始	25
26	27 グラウンド整備日	28 グラウンド整備日	29	30	31	01

平野運動場「AOBA (あおば)」4-5月号

発行 / 足立区平野運動場

〒 121-0076 東京都足立区平野2-12-1

☎ 03-3883-8079

✉ hiranogr-ys@aq.wakwak.com

足立区 平野運動場 検索



HPは
こちら



SNSは
こちら

