



萩原スポーツクラブだより

開催
予告

11月21日(日) 飛騨川公園を走ろう！

例年3月初旬に開催していましたが飛騨川リレーカーニバルを、装いを新たに今年度から11月に変更して開催します！

開催日は11月21日(日)を予定しており、4人1組で飛騨川公園内の周回コースをたすきリレーで走るイベントです。開催が決定しましたらクラブホームページ等で詳細のお知らせをします。
※コロナウイルス感染症の状況次第では中止の場合もあります。

8月ペタンク
大会中止

8月26日(木)27日(金)に開催を予定していましたが『8月ペタンク大会』は、6月大会に続き中止とさせていただきます。

高齢者の健康づくり教室開催中 ～コロナに負けるな～

参加者
募集中

萩原スポーツクラブでは、高齢者対象の健康づくり教室を開催しています。「健康寿命の延伸」を主目的として、技量や体力向上ではなく、今の健康維持が目標となります。現在は講師を開催場所(公民館等)に派遣して町内の6地区(上村・花池・萩原・羽根・古関・桜洞)にて行っています。

週1回では十分な効果とはなり得ませんが、運動を継続するきっかけになっていると思います。緊急事態宣言中は教室を停止してましたので、参加者のみなさんが運動不足になっていないか気になるところです。10月には再開できることを期待しています。



そのような状況の中で、10月より新たな教室を開始します。野上区民の方を対象に、「健康づくり教室in野上」体験コースとして開催します。10月7日(木)午後1時から野上公民館にて開催します。(野上区のみなさんには、区内回覧にて詳細をお知らせさせていただきました)コロナ禍中ではありますが、健康づくりのために運動は必要です。萩原スポーツクラブは、コロナ対策を十分にした上で健康づくり教室を継続していきます。また、萩原町内各地区にて新たな教室開催もめざしています。教室開催についてご要望やご質問がありましたらクラブ事務局までお問合せください。

「第67回益田駅伝大会・第48回下呂市ジュニア駅伝大会」

11/28(日)同日開催

主催：下呂市スポーツ協会 主管：下呂市陸上競技協会

男子は6区間、女子は5区間で羽根中央公民館を発着とした周回コースです



日 時 11月28日(日) 午前8:15～ (雨天決行)
スタート時間 女子9:00 男子10:15

参加資格 一般の部：市内在住または勤務している人
ジュニアの部：原則同一中学校でチーム編成

問合先 下呂市スポーツ協会事務局(あさぎりスポーツ公園内)
TEL52-1514



※開催については、感染症の状況により変更となる場合があります

飛騨川公園 だより

8月の豪雨により、今年も飛騨川公園の数か所で被害が出ました。9月には小川の土砂流入、遊歩道の陥没については復旧工事が終了しましたが、河川堤防法面の一部が崩落した個所はしばらく時間がかかりそうです。現在、河川堤防道路は通行禁止となっておりますので、公園利用者には大変ご不便をおかけしてありますが、よろしくお祈いします。なお、歩行者も通行禁止です。



暑さも和らぎ過ごしやすくなる秋。スポーツやウォーキングをするのにも最適なシーズンです。紅葉を眺めたり、落ち葉を踏みながら秋の飛騨川公園へウォーキングに来ませんか？ウォーキングは、身体への負担が少なく長く続けるほど効果があり、20分～30分程度でダイエット効果もあるそうです。無理をしないで長続きできる習慣としてウォーキングを生活に取り入れれば、老後の寝たきりや介護にならない健康寿命をのばすことにもつながります。気持ちのいい季節、飛騨川公園をたくさん歩いて心も体もリフレッシュしてみませんか。



2021月例グラウンド・ゴルフ大会のお知らせ

*9月大会 9月21日(火)「タイム技研岐阜カップ」 協賛：タイム技研岐阜(株)殿
新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため中止とさせていただきます。

*10月大会 10月19日(火)「旨い酒・天領カップ」 協賛：天領酒造(株)殿
お問い合わせは、飛騨川公園(52-4313)までお願いします。

お問い合わせは NPO法人萩原スポーツクラブ事務局 あさぎりスポーツ公園内
TEL52-1514 FAX52-1030 <http://www.hagiwarasc.com>