



PICKUP 紅葉の敷島公園でノルディックウォーク体験!



ノルディック・ウォーク教室を毎月第2・第4木曜日に開催しています。ノルディック・ウォークは効率の高い全身運動として注目されているスポーツです。

- ①朝 (9時～10時半)
 - ②低体力者向き(11時～11時半)
 - ③ベーシック(14時～15時半)
 - ④ナイト(19時～19時半)
- の4つのプランで実施しています。ポールは教室をご用意していますので、お気軽にご参加ください。紅葉の公園を一緒に歩きませんか?

TOPICS 冬のイベント報告・案内

- ▼10月28日 「群馬県民の日イベント」として水泳場では無料開放のほかウォーターバレーン、水中ウォーキング、ワンポイントスイムレッスン、ストレッチ指導、トレーニング指導などを開催いたしました。現役オリンピック選手を招いたワンポイントレッスンでは、高レベルな指導をしていただき、参加者に好評を得ました。※1,2
- ▼11月3日 敷島公園周辺を会場に、毎年恒例となっている「ぐんま県民マラソン」が開催されました。約15,000人が公園を訪れ、大変なにぎわいとなりました。参加された方々は、秋晴れの中さわやかに走っていました。※3
- ▼11月24日～3月13日 正田醤油スタジアム群馬の「芝生張り替え」が実施されます。陸上競技場の第一種公認を受けるための全面張り替えとなります。来年春には、一新した芝生での競技が可能となります。
- ▼12月28日～1月4日 管理事務所は年末年始休業いたします。年明けは1/5から営業いたします。
- ▼1月15日(木曜コース)より 水泳場では「第3期水泳教室」を開催いたします。初心者から上級者までレベルに合わせたクラス分けを行い、教室を実施いたします。詳細は水泳場へお問い合わせください。【水泳場：027-232-7871】
- ▼1月16日(金曜コース)より

「杜の教室・敷島スポーツ塾」のご案内(12月・1月)

- 敷島スポーツ塾
- ・ボディシェイプ講座
12/1(月)10時半～・12/26(金)19時半～
 - ・1/12(月)10時半～1/30(金)19時半～
 - ・ノルディック・ウォーク講習会(毎月第2・4木曜に開催)
12/11・12/25・1/8・1/22

杜の教室

- 敷島公園では、毎月「敷島スポーツ塾」・「杜の教室」を開催しています。
- ・ビーズアクセサリ・クラフト手芸教室(毎月第3土曜に開催10時～13時～)
12/20(「クリスマスのビーズアクセサリ」) ※4
1/17(「クラフトのバレンタイングッズ」)

※詳細内容、料金、お申込み等は「敷島公園管理事務所」までお問い合わせください。

PHOTO 冬のイベント報告・案内の写真



▲「本の森」おすすめ「くらべない幸せ」
香山リカ/大和書房



▲ウォーターバレーン※1



▲貴田選手と記念撮影※2



▲群馬県民マラソン※3



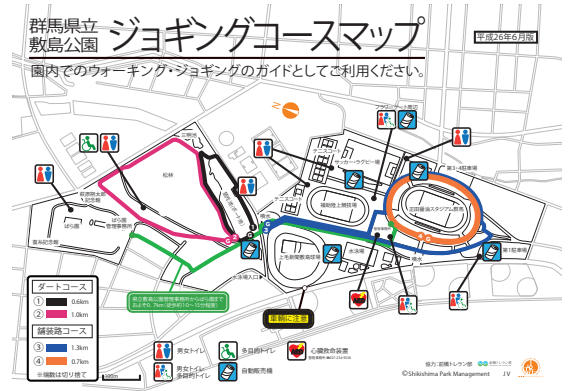
▲手芸教室※4

CHECK 公園からのお知らせ

ジョギングコースマップを活用してください。

敷島パークマネジメントJVでは、敷島公園のジョギングコースマップを作成し、公園受付、ホームページへ掲示しています。今回、「ポート池を一周する0.6kmコース」、「松林を一周する1.0kmコース」、「野球場から陸上競技場外周の1.3kmコース」、「陸上競技場外周の0.7kmコース」などの4コースを設定しました。

このマップには、トイレ、自動販売機、AED 機器の場所なども掲載しています。敷島公園を訪れる際にはぜひ活用ください。



VOLUNTEER しきしま・ボランティアの活動報告

<個人ボランティア> のべ167人 (11月20日現在)

<団体ボランティア> のべ202人 (11月20日現在)

・花みどりサポーターズ敷島 (10/10・10/18・11/6・11/15)
 今期は、野球場前およびメイン花壇
 フラワーゲート前プランターなどの手入れをして頂きました。

・のんのガーデン (10/20)
 第一駐車場花壇の整備をして頂きました。

・ウエラーズ (10/19)
 第一駐車場ひまわり花壇の後片付けをして頂きました。

・J A 共済連群馬 (11/1)
 野球場前、第一駐車場花壇に寄贈して頂いたパンジー苗の
 植付け作業と園路の落ち葉清掃をしていただきました。

・職場体験学習
 市立第三中学校 (10/7～9) / 県立前橋商業高校 (10/14～10/15)
 市立南橋中学校 (10/15～17) / 市立芳賀中学校 (10/16・17)



▲職場体験 (第三中学校)



▲J A 共済連群馬



▲職場体験 (芳賀中学校・南橋中学校)



▲花みどりサポーターズ敷島

INTERVIEW 学生プレスが行く

「ゆっくりと時間が流れる居心地の良いカフェ」

おすすめランチメニューは、食材にこだわった「お野菜プレート」。お一人様でもご家族でも入りやすいお店、モダンで落ち着いた雰囲気のカフェ×LOUNGE SLOWさん。

今年で開店5年を迎えました。開店2年目の東日本大震災では、大変苦労されたそうです。それでも、いつでもお店の雰囲気や、接客、流れる音楽を大切に「おいしい。来てよかった、また来たい。」と、お客様に思ってもらいたいという思いで、乗り越えてきたそうです。

これからも、この思いを貫き続けたいとお話ししてくださいました。

美味しいお料理と居心地の良さは抜群！雰囲気のいい間接照明は、女性を綺麗にすると教えてくださり、緊張して取材をしている私たち学生を和ませてくれました。

学生の私たちは、ランチに！そして大人になったらお酒をのみに来てみたいと思います。

気さくな飯塚店長さんと、楽しくお話しができる素敵なお店に、是非足を運んでみてください。

プレゼントコーナー

スマホサイトしきッポ！で「ニュースしきしまクイズ」を発表いたします。今すぐ敷島ポータルサイトで検索！クイズにご応募された当選者の中から、抽選で1名様にしきッポ！掲載店で使えるチケットをプレゼント！

クイズ答え：PLANET3rd年内お店全体リニューアル！ ※当選者へは発送をもってお知らせいたします。



CAFE×LOUNGE SLOW

住所：群馬県前橋市
 荒牧町313-2

TEL：027-289-4136

営業時間

昼 11:30～16:00

夜 18:00～0:00

定休日：火曜日