



PICKUP

公園に立体花壇が完成しました！



第1駐車場、メイン園路脇の花壇にボランティアの皆さまのご協力を頂き、立体花壇が誕生しました。

第1駐車場の花壇は、JA共済連群馬様のご協力のもと、花苗、プランターなどもご用意いただき作成していただきました。メイン園路の花壇は、上毛三山をモチーフにデザインをし、花みどりサポーターズの皆さまに植栽をして頂きました。敷島公園にお越しの際にはご覧になってみてください。



「杜の教室・敷島スポーツ塾」のご案内（10月・11月）

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。

- ①ボディシェイプ講座 10/2・27・11/13・24
（月：10時半～・金：19時半～）
- ②ヨガ教室
（木曜・日曜：10時15分～）10/19・29・11/16
- ③心と体スッキリ塾 10/11・11/8 ※3
（第2水曜：10時半～）
- ④ノルディック・ウォーク教室
（毎月第2・4木曜に開催）10/12・26・11/9・23
- ⑤ビーズアクセサリー・クラフト手芸教室
（毎月第3土曜）10時～13時～
10/21「ビーズのネックレス」
11/18「クラフトのリース」
- ⑥フラワーアレンジメント教室
（火曜10時半～）10/17「ハロウィンアレンジ」

TOPICS

秋のイベント報告・案内

- ▼9月3日 「ジャイアンツアカデミーわくわく野球教室」が開催されました。親子約200組が参加し巨人OB等からの指導を受けました。※1
- ▼9月6日 「巨人VS中日戦」が開催されました。15,262人の観客の中、熱戦が繰り広げられました。
- ▼9月30日 「第1回前橋トライアスロンフェスタ」が、未経験者や子供も参加できる「日本一やさしいトライアスロン大会」として初開催されました。
- ▼10月21日 正田醤油スタジアム群馬の大型映像装置を活用して「しきしまナイトスクリーン」を開催いたします。15歳以下は無料で、演目は「銀河鉄道の夜」です。イベントの詳細は、しきしまナイトスクリーンFacebookページ (<https://www.facebook.com/ssntsm/?fref=ts>) にて御覧ください。※2
- ▼10月22日 ぐんまマラソン参加者のための最終調整のプログラムとして「ランニング・クリニック」を開催いたします。詳細はCHECKをご覧ください。
- ▼10月28日 「ぐんま県民の日記念事業」で、水泳場、テニスコート(全天候型の砂入り人工芝コートにリニューアル)が無料開放となります。
- ▼11月3日 「第27回ぐんまマラソン」が敷島公園をメイン会場として開催されます。様々な催しも予定されています。

PHOTO

秋のイベント報告・案内の写真



▲野球教室開催
※1



▲ナイトスクリーン開催
※2（昨年の様子）



▲心と身体スッキリ塾の様子
※3



▲本の森おすすめ本
【小さいことによくよするな！】
リチャード・カールソフ/サマーク出版

※詳細内容・料金・お申し込み等は、「敷島公園管理事務所」(電話 027-234-9338)までお問い合わせください

C H E C K 公園からのお知らせ ～ランナーのためのコンディショニングクリニック～

初めまして、FLASH JAPAN FITNESS株式会社フィジカルコンディショニングトレーナーの富岡大地です。今回私が担当させて頂く、ぐんまマラソン直前の10月22日(日)に行われます「ランナーのためのコンディショニングクリニック」の内容につきまして簡単にご案内させていただきます。

突然ですが、ランナーの皆さんは普段走る前や走り終わった後、どれくらいの時間をかけて準備運動やケアを行っていますか？また、走る練習をしていない間はどのような過ごし方をしていますか？そもそも何をやったらいいかわからない、もっと効果的な方法を知りたい、膝や腰などの痛みが気になるetc…

今年初めてぐんまマラソンに出る！私、ランニング初心者です！といった方には特にオススメの内容です。楽しく♪安全に♪気持ち良く♪当日、皆さんにお会い出来ることを楽しみにしています！

ランナーのためのコンディショニングクリニックについて、詳しい時間・お申込み方法は、公園ホームページ（「県立敷島公園」で検索）にてご確認ください。



V O L U N T E E R 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7人(9月20日現在)
・ガスパボランティア
ガスパ試合時に芝生のメンテナンス作業を行って頂きました。

<団体ボランティア>

のべ192人(9月20日現在)
・花みどりサポーターズ敷島(8/2,19・9/6,16)
今期は、花壇手入れ作業や草むしりを行って頂きました。

<ボランティア募集中>

敷島公園でのボランティア活動を随時募集しています。活動内容・時間などお気軽にお問い合わせください。



▲勢多農林高等学校
職場体験生



▲市立東中学校
職場体験生

・JA共済連群馬(8/19)
サッカーラグビー場の窓清掃、木製ベンチの塗装などを実施していただきました。

・職場体験生の受入
(勢多農林高等学校5名 市立東中学校2名)
勢多農林高等学校(8/30・31・9/1・4・5・6)
前橋市立東中学校(9/5～7)

I N T E R V I E W 公園のプロが語る

公園紹介～新しいボランティア活動のご紹介～

今回は、公園管理課長の津久井がボランティア担当として公園の紹介をいたします。

敷島パークマネジメントJVでは、多くの方に愛されている敷島公園を少しでもワクワクできる場所にしたいと考え、現在、新しいボランティア活動を進めるべく興味のある方を大募集しています！

『公園づくりに少しでも関わってみたい！』

日頃の散歩道や子供たちの通学路の美化・安全安心活動を一緒にお手伝い頂ける「公園見守り隊」

『花壇デザインや花苗選びをやってみよう！』

私たちと一緒に面白い花壇を考えて頂ける「公園フラワーデザイナー」

『自分の自信作を公園に飾ってみたい！』

県立敷島公園内で撮影した写真や、自慢の手作りのアート作品を公園内に飾ってみたい「公園アーティスト」

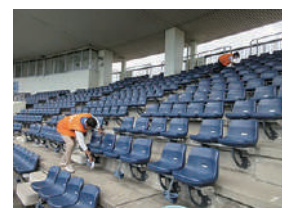
『普段入れないスタジアムの裏側や非日常体験に興味がある！』

プロ野球やプロサッカーを開催するスタジアムにて、施設の清掃や競技開催前のフィールド準備を一緒にお手伝い頂ける方

これらのボランティア活動に興味をもたれた方は、ぜひ、津久井までご連絡をお願いいたします。一緒に、楽しく公園作業を行いましょう！



▲花壇ボランティア



▲施設清掃ボランティア



▶公園アーティスト
ボランティアの作品

【お問い合わせ】

敷島公園管理事務所
公園管理課 津久井

TEL:027-234-9338

メール:HP受付フォームより