



PICKUP ノルディック・ウォーク教室～寒い冬に軽スポーツで丈夫なカラダを作りませんか？～



敷島公園では、「ノルディック・ウォーク教室」を、第2・4木曜日（午前・午後）に開催しています。教室は、初心者でも気軽に参加できる内容で、ノルディックポールを活用したストレッチから始まり、歩き方の指導、ポールの使用方法、公園内のウォーキング指導などを行っています。ポールのない方は、貸し出しをしています（別途500円）。参加費は1,500円です。幅広い年齢層の方々が参加していますので、興味のある方は是非ご参加ください。



「杜の教室・敷島スポーツ塾」のご案内（12月・1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 12/22・1/15・1/19
（月：10時半～・金：19時半～）
 - ②心と体スッキリ塾 12/13・1/10
（第2水曜：10時半～）
 - ③ノルディック・ウォーク教室
（毎月第2・4木曜に開催）12/14・1/11・23
 - ④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～ ※3
- 12/18
「バックチャームまたはお正月リース」
- 1/20
「ペンダントトップ」

TOPICS 冬のイベント報告・案内

- ▼10/22 ぐんまマラソン公認イベントとして、「ランナーのためのコンディショニングクリニック」を正田醤油スタジアム群馬にて開催いたしました。※1
- ▼10/28 「ぐんま県民の日イベント」を開催いたしました。テニスコート、水泳場が無料開放となったほか、水泳場では各種イベントを開催いたしました。
- ▼11/3 正田醤油スタジアム群馬「ぐんまマラソン」が開催されました。晴天のなか、約15,000人の方々が参加し、汗を流しました。※2
- ▼12/16 ソフトボールを基本から楽しく学ぶ「ソフトボール教室in前橋」が小学生を対象に野球場にて開催されます。講師は、元オリンピック代表監督の宇津木妙子さんです。
- ▼12月中旬 毎年恒例となりました、県内出身プロ野球選手による野球教室「Go!Go!Challenge!2017」を開催いたします。教室の詳細は、12月上旬頃に敷島公園ホームページにて掲載予定です。
- ▼1月中旬～ 「第3期水泳教室」を開催します。詳細は、水泳場までお問い合わせ下さい。（TEL：027-232-7871）

PHOTO 冬のイベント報告・案内の写真



▲コンディショニングクリニックの様子 ※1



▲ぐんまマラソンの様子 ※2



▲手芸教室の様子 ※3



▲本の森おすすめ本
【人間の覚悟】
五木寛之/新潮社

※詳細内容・料金・お申し込み等は、「敷島公園管理事務所」TEL:027-234-9338(10:00～16:00)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

- 敷島公園では、下記工事を予定しています。ご不便をおかけいたしますが、ご協力をお願いいたします。
 - ・補助陸上競技場芝生工事
11/27~3/31中、補助陸上競技場で芝生の張り替え工事を行います。12月中は、補助陸上競技場の使用ができなくなります。1月以降は、走路のみ使用できます。
 - ・テニスコートフェンス工事
1月~2月末まで1~7番コートはフェンス工事のため、使用ができなくなります。A~Cのコート3面は、使用が可能です。
- 第5駐車場の車両通行動線に関する社会実験の期間が、12/15(金)までに延長されました。
- 園内の掲示板の行事予定やチラシを大きくするなどの改良を行い、文字が大きくなり、見やすくなりました。ぜひご活用ください。



▲第5駐車場社会実験の様子



▲掲示板の様子

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8人 (11月20日現在)
ザスバ試合時に芝生のメンテナンス作業を行って頂きました。

▲県立前橋商業高校
職場体験生▲第5中学校
職場体験生▲南橋中学校
職場体験生

<団体ボランティア>

- のべ316人 (11月20日現在)
- 花みどりサポーターズ敷島 (10/5,11/1)
今期は、花壇手入れ作業、草むしり、花の植替えなどを行って頂きました。
 - J A 共済連群馬 (10/28)
第1駐車場立体花壇、園路花壇の花植替えや、清掃作業を実施していただきました。
 - 三井住友海上 (10/21)
 - 前橋市立第五中学校 (9/27~29)
 - 前橋市立南橋中学校 (10/17~19)
 - 前橋商業高等学校 (10/24,25,26,27)
 - 群馬県損害保険代理業協会 (11/11)

<ボランティア募集中>

敷島公園では、これまでの活動の他に、新たに「本の森ボランティア」も募集しています。お気軽にお問い合わせください。

I N T E R V I E W 学生プレスが行く

こだわりの品とあたたかい接客の雑貨店「私の部屋」に行きました

日々寒さを増し、冬の厳しさを感じられるこの季節。クリスマス、年末年始のご準備に「私の部屋」を覗いてみてはいかがですか？

「私の部屋」では地域に愛され33年、生活用品から雑貨まで品質の良い、こだわりの品を取り揃えています。二階にはカフェもあり居心地の良い空間で手作りの料理がいただけます。取り扱っている商品はどれもお店のこだわりの物ばかり。いろいろな商品の作られた背景まで教えてもらい、商品に対する愛着を持っていることが伝わって来ました。この冬オススメの商品は伊賀焼、「長谷園」の煙の出にくい燻製土鍋、ギャッベの絨毯などです。私たち取材班のオススメは食品コーナーのパウンドケーキ。とっても美味しそうでした！そして生活雑貨ではオシャレな鉄瓶。「IH対応で超便利！」と盛り上がりました。

また、12月2日(土)・3日(日)はクリスマスマーケットを開催！
「私の部屋」では日頃からワークショップなども行っています。ぜひ足を運んでみてください。きっとあなたのお気に入りが見つかりますよ！



『私の部屋』

営業時間10:00~20:00
定休日：無休 (元旦のみ休日)
〒371-0046 前橋市川原町1-20-14
TEL：027-237-1055

