

敷島公園のお役立ち情報をお届けします

NEWS SHIKISHIMA

ニュース・しきしま

Vol. 69

管理事務所ではドッグカートの無料レンタルを行なっています
詳しくは ホームページまたは管理事務所まで！



日中はまだまだ暑い日が続きますが、
朝夕は少しずつ秋を感じられるようになってきました。
今号では、10月に初開催となるドッグイベントや、
新しくなったAEDの情報等をお届けします。

愛犬家もそうじゃない人も みんなが訪れやすい公園を目指そう

初開催！ドッグイベント

わんことさんぽ

～愛犬と楽しむ1日～

2025年10月19日(日)
10:00～15:00

わんちゃんと飼い主さんが一緒に楽しめる企画
を準備中！

フотスポット、ワンちゃんグッズの販売等。

その他にも、参加者の皆さんにご協力いただき
【わんちゃん連れに役立つ敷島公園周辺マップ】
を作成予定です。

イベントの詳細は決まり次第、公園ホームページ・
SNSで発表します。お楽しみに！



STOP！熱中症

熱中症グッズ

販売してます

日中はまだまだ気温も高く、熱中症の危険もあります。
公園管理事務所では、「熱中症対策グッズ」を販売
しています。

「持ってくるのを忘れてしまった」や「アレもあつたら
良かったのに…」が解消できるかもしれません。
取り扱い商品は、管理事務所入口や各施設の入口に
掲示しています。

また、少しでも体調が悪いと感じたら、すぐに管理事
務所にお声かけ下さい。

無理は禁物。
ちょっとした我慢や油断が
命取りになることも。

日中、屋外で活動する場
合は、熱中症対策をしつ
かりと行いましょう。



J 3 リーグ(9月・10月)ザスパ群馬ホームゲームスケジュール

試合日時	対戦チーム
9/27(土) 19:00	SC相模原
10/12(日) 14:00	ヴァンラーレ八戸
10/18(土) 14:00	福島ユナイテッドFC
10/25(土) 14:00	奈良クラブ



敷島公園でG-walkスタンプラリー

G-walk+って？

群馬県民の、日々の健康づくり
の取組をサポートする
アプリです。

<https://gunma.karada.live/>





AEDが新しくなりました

公園内には、AED(自動体外式除細動器)が7カ所設置してあります。今回は、そのうちの5カ所を新しく更新しました。急に、自分が使う場面が出てくるかもしれません。もしもの時に備えて、設置場所を知っておきましょう。

AEDマップ



赤枠が今回、更新されたAEDです。
その他のAEDも通常通り使用できます。

AEDは、操作方法を音声でガイドしてくれるため、簡単に使用することができます。

また、心臓の動き(心電図)を自動解析し、電気ショックが必要な方にのみ電気ショックを流す仕組みになっています。

※日本光電のAED情報サイトAEDライフより



実際のAED



健康フェアの振り返り

8/2「正田醤油スタジアム群馬」にて【健康フェア】を開催しました。熱中症予防の観点からAM7:00~の実施となりましたが、朝早くから多くの方にご参加いただきました。

当日は、定期開催されている講座の体験(エクササイズ&ヨガ、ノルディックウォーク等)や、天然芝開放などが行われました。

コープぐんま様や明治安田生命様による、試食会や血管年齢測定も好評となりました。・・・ありがとうございました！



普段はめったに立ち入ることのできないスタジアムの天然芝。この日は特別無料開放を行いました！

大人も子どもも裸足で芝生の上をかけまわったり、スプリンクラーから勢いよく噴き出る水を浴びて、めいっばい楽しめました！！

昨年の参加者さんが「今年も楽しみにして来ました！」と声をかけてくれ、主催した我々とはとても嬉しかったです♪

トレーニングルームに

『健康情報』を掲示しています

「正田醤油スタジアム群馬」内にあるトレーニングルームの入口に、日常にちょっと役立つ健康情報を貼りだしています。記事は不定期更新となりますが、見てみてくださいね！



今回は【サルコペニア～SMI(骨格筋指数)～について】
サルコペニアとは…
加齢による筋肉量の減少および筋力の低下のこと

トレーニングルームには、複数の筋トレマシンが常設。筋トレメインにはなりますが、高校生以上でしたら個人での利用が可能です。※利用不可日あり。
利用料金：一般 220円/回、65歳以上 80円/回



9・10月管理事務所の予定



9月

職場体験
(市内中学校 2校)
パークミーティング
(9/24)

10月

園内花壇の花植え
(10月後半)
勢多農花壇
施工予定



～ 9・10月の敷島公園 ～

- 週末は、各種スポーツ大会が開催されるため、園内や駐車場の混雑が予想されます。混雑時の案内はHP、Xで配信しています。
- 日中も涼しく活動しやすい時期になると、個人利用も活発化します。
※個人利用可の施設…補助陸上競技場、トレーニングルーム、テニスコート
※利用可能日はHPでご確認いただくか、管理事務所までお問合せ下さい。
- ノルディックウォーキング・エクササイズ講座、ヨガ教室を定期開催。
少人数で行なうので、初心者でもお気軽にご参加いただけます。
- 少し涼しくなってきたら、園内散策やジョギング、ウォーキング等もオススメです。G-Wail+で、スタンプでラリーを楽しむのはいかがでしょうか。

公園ホームページやX、インスタグラムでは
施設スケジュール
駐車場の混雑予想
各種イベント等 を
ご案内しています。ご活用下さい



公園ホームページ



X(旧Twitter)



Instagram

