

ノルディックウォーキング 体験会 inぐんまこどもの国

今年度からぐんまこどもの国では健康づくりの取り組みの一環として群馬県ノルディックウォーキング協会にご協力いただき、毎月一回園内で「ノルディックウォーキング体験会」というイベントを開催しています。このイベントではノルディックウォーキングの体験を通して楽しく健康づくりをしてもらことを目的として開催しています。初心者の方々でも気軽にご参加いただけるようポールを使つた正しい歩き方などを学んでもらい、実際に園内を歩きます。また、ポールを持つていいない方でも貸出があるので試しにやってみたいといふ方もおススメです。

これから少しずつ暑さも納まり体を動かすのに気持ちのいい季節がやってきます。興味のある方は下記の連絡先にお問い合わせ下さい(事前予約制)。

開催日時:2019.9.8(日)
8:30開始 10:30終了
会 場:県立金山総合公園
ぐんまこどもの国
参加費:1300円
参加基準:健康な成人男女
申込締切:9月3日(火)
申込先:群馬県ノルディック
ウォーキング協会
連絡先:027-347-8180



2本のポールでスタイリッシュに..
ダイエット効果抜群!!

主 催 群馬県ノルディックウォーキング協会
共 催 金山総合公園管理事務所

※写真は過去のものを使用しています。



第161号
発行 金山総合公園
編集 園長 三田芳夫
太田市長手町480



8月に見られる花

8月に見られる花には7月に引き続いている花があります。7月に見られる花には湿生植物園でスイレンやミソハギ、ふれあい遊歩道や山際道路でヒヨドリバナなどがあります。8月から見られる花には野鳥の森やユリ園での森でノアザミを見ることが出来ます。

その他にも様々な植物を見ることが出来ますので、ウォーキングマップや常設している自然情報マップも参考しながら園内の自然を楽しんでみて下さい。



7月イベント報告「紙ヒコーキ教室」

紙ヒコーキ教室は、毎月第二土曜日に開催しているイベントで、公園のイベントの中でも特に人気を博しているイベントの一つです。7月は13日に開催し、定員50名に対し53名の参加がありました。

人気の理由は何といっても空高く・長く飛ぶためです。この紙飛行機はA5サイズで厚さ0.13ミリ程の紙を使用しており、工業的な機能を加えた形に折つて作ります。飛ぶ高さは約20mで30秒程度滞空します。風に乗ると旋回しながら飛ぶため、参加者は夢中になって飛ばしていました。



熱中症に気を付けよう！

8月も折り返し地点となりましたが、暑さの厳しい日が続きます。ということで、まだ気を付けなければいけないのが熱中症。下記の症状が見られた際は熱中症の恐れがありますので参考にしてみて下さい。また、帽子を被るなどして直射日光を避け、こまめな水分補給を心掛けて予防に努めましょう。

【熱中症の初期症状】

● 目まい、顔のほてり
目まいや立ちくらみ、顔が熱るといった症状が出る。

● 筋肉痛や筋肉のけいれん
手足の筋肉がつるなどの症状が出る。

● 体のだるさ、吐き気
吐き気や嘔吐、頭痛を伴う場合もある。

● 汗のかき方がおかしい
汗が出続ける、もしくはまったく汗をかいていないなど、汗のかき方が普段と違う。

● 体温が高い、皮膚の異常
体温が高く皮膚を触ると熱い。



8月イベント情報

9月イベント情報



- | | |
|--------|---------------|
| 18日(日) | ・キャンドルナイト |
| 24日(土) | ・竹トンボ作り |
| 25日(日) | ・ミニカワ作り |
| 1日(日) | ・森の小さな動物たち |
| 7日(土) | ・ナイトハイク |
| 8日(日) | ・稻作体験 |
| 11日(水) | ・ノルディックウォーキング |
| 14日(土) | ・自然観察会 |
| 14日(月) | ・紙ヒコーキ教室 |
| 15日(火) | ・コースターを作ろう |
| 16日(水) | ・金山歴史山歩 |
| 21日(土) | ・敬老の日イベント |
| 22日(日) | ・マジック&ふくわ術ショー |