



新年明けまして おめでとうございます。



去年は沢山のご来館ありがとうございました。
 今年も豊平運動公園を宜しく願います。

今年も「どんぐり冬の陣2019」を開催します！

今年の冬は雪もなく例年に比べて暖かいですね！雪を見ていないせいで冬が来たような来ていないような、そんな気もしますが...。「どんぐり冬の陣2019」やってきましたよ！！美味しい牡蠣やお肉料理、温かい食べ物をはじめ、ステージ発表や神楽といった催し物も盛りだくさん！！ぜひのふるまいも500食限定で行われます！今年は2月3日（日）開催となっております。多くの方のお越しをお待ちしております^^



誰もが楽しめるソフトテニス教室！！

12月22日（土）、23日（日）に豊平運動公園にてみんなのソフトテニス教室を開催いたしました。年齢、障がいに関わらず誰でも参加することができ、なんと一番小さい子が4歳！から大人まで楽しんでソフトテニスをする事ができていたと思います。初めてラケットを握る方もいらっしゃいましたが、短い時間の中でしっかりボールをラケットで捉える事ができていました。

沢山のご参加ありがとうございました。

また、どんぐり北広島ソフトテニスクラブ協力のもと今後も教室を考えていますので、是非ご参加下さい！

どなたでもご参加可能ですので一緒にソフトテニスを楽しみましょう！

皆さまのご参加お待ちしております！！



アディダスの商品販売しております！！

なんと！豊平運動公園&どんぐりクラブ屋台村共同の年賀状をご持参いただくと1回無料でトレーニングルームをご利用頂けます。ただし、トレーニングルームを初めてご利用の方は初回登録料が別途必要になっており、使用期限も2月末までとなっておりますので、期限内に是非ともご利用ください。またトレーニングウェアやシューズを持っていないという方！そんな方に特にオススメなのが、このアディダスの商品たちです！トレーニングウェアは通気性もよくデザインもおしゃれ！またシューズは職員も愛用しているのですが、とても軽量で履き心地もGOODです！

トレーニングウェアは受付にて販売しており、シューズはカタログからの注！文になりますので、お気軽に職員へお声かけ下さい。

今、流行りのアディダスを着用してトレーニングすればモチベーションも高まりそうです！！



とても軽くて走り
やすいですよ～！♪

生地は少し薄めで、
動きやすいですよ！



掃除ありがとうございました！

12月25日（火）に豊平中学校の野球部とソフトテニス部の生徒さんが掃除に来てくれました。野球場の本部室や体育館内にある本の整理など、お陰でピカピカになりました★本当にありがとうございました！！



インフルエンザにならない！免疫力を高めよう！

風邪やインフルエンザ... 流行る時期が来ても、かかりやすい人と、かかりにくい人っていますよね。そのカギとなっているのは「免疫力」です！

免疫力を高めるためには？

- ①十分な睡眠
- ②部屋の温度・湿度コントロール
- ③手洗いとうがい
- ④冬でも有酸素運動
- ⑤たばこの煙を吸わない

昔からの知恵！民間療法

- ・紅茶や緑茶でうがい
- ・にんじんスープ（ウイルスの侵入を防ぐ）
- ・大根アメ（のどの痛みや咳に）
- ・みかん
- ・しょうが湯（咳と痰切りに）
- ・くず湯
- ・梅干湯（解熱作用がある）
- ・卵酒（消化が良く栄養豊富）



免疫力を高める事はもちろん大事ですが、忙しい人ほどしっかりと予防接種を受けましょう！予防接種を受けたからと言って絶対にかからないわけではないですが、忙しいことを理由に受けず、かかってしまったら元も子もありません。

健康な体無くして大きな仕事、良い仕事はできません！健康が充実した生活を送る最大のポイントですね！