

# 川越水上公園スポーツクラブ



## <子どもの成長と健康長寿をめざして★公園フィットネス>

所在地（市町村名）

川越市

### 活動内容

県営川越公園を拠点に、地域の人たちと指定管理者が力を合わせ、子どもから高齢者まで様々なスポーツコミュニティを形成し、それぞれが目的をもって活動しているクラブである。公園のスポーツ施設を利用した、テニスやサッカー、スタジオではダンス教室の実施。また、公園全体を利用した、桜や紅葉等四季の移ろいが楽しめる健脚ウォーキング大会、ジョキング、ノルディックウォーキングの教室、体力に自信のない方や自身のペースで運動に参加したい方は、貯筋（筋トレ）、ヨガ、ストレッチ、エアロビクスダンス等の教室を実施している。参加者やスタッフが「楽しいから夢中になれる・楽しいから続けられる」を合言葉に活動を進めているクラブである。

### 活動の様子等

<https://www.parks.or.jp/kawagoesuijo/guide/004/004111.html>



貯筋運動教室★筋力アップ



大会を目指して  
ランニング教室  
★それぞれに合った走り方  
★いつまでも健康な体

公園の四季を楽しむ  
ウォーキング教室  
★ノルディック  
★速歩ウォーキング  
★健脚ウォーキング

