

夕々の屋外活動、花と緑の名城公園で

女性リーダー・ノルデック・ウォーキング体験会



緊急事態宣言で延期していた女性リーダー・ノルデック・ウォーキング体験会を10月22日にやっと開催することができました。緊急事態とまん延防止で思うように活動できなかった皆さん、久しぶりの屋外活動に、笑顔でいきいきと受付をされていました。

早く歩く人ほど元気で長生き、歩行は健康長寿のバロメーターといわれています。この継続には、歩く楽しみを見つけたことと歩き方の科学を知ることが大切といわれています。

皆さん、歩きには関心が強く、今回は愛知県ノルデック・ウォーク連盟の皆さんに指導をお願いしました。

準備運動から始まり、個別指導に入り、公園内の遊歩道を約1.4km歩きながら、ポールの長さ、その持ち方、さばき方、足の運び方、歩幅、姿勢など、6名の指導員より、親切かつ、丁寧に指導していただきました。



「先生の指導が熱心で親切だった」「歩く基本を学ぶことができた」「うちのクラブでも企画したい」「資料を送ってください」「ポールはどこで買えばいいですか」「また、企画してください」「腰の痛みが和らいだ」「背筋がちゃんと伸びた気がする」など、評価は上々。皆さん、お帰りはさっそうとした足取りでした。



わたしたちのクラブへ入りませんか!



お住まいの地域の皆さんと、仲良く元気に、楽しく活動をしている老人クラブです。誘い合ってお入りになりませんか。



～お申し込みはお近くのクラブへどうぞ～

入会申込書

おところ	〒 名古屋市	区
おなまえ	☎	
生年月日	大・昭	・

◆お問い合わせ：各区老人クラブ連合会事務局  
 千種区 753-1942      東区 934-1194      北区 917-6530  
 西区 523-4596      中村区 453-5367      中区 265-2329  
 昭和区 735-3911      瑞穂区 852-9395      熱田区 683-9900  
 中川区 363-4415      港区 654-9708      南区 823-9413  
 守山区 796-4607      緑区 625-3966      名東区 778-3099  
 太白区 807-3898      ◎名古屋市老人クラブ連合会 TEL 991-7734 FAX 991-7581

市老連 これからの行事予定

月日(曜日)	行事名	場所
1月18日(火)	JASSくらぶとの交流交歓事業 史跡散策(緑区)	有松の町並みと桶狭間古戦場コース
2月9日(水)	JASSくらぶとの交流交歓事業 鈴鹿七福神巡り	鈴鹿市
2月16日(水)	健康づくりセミナー	芸術創造センター
3月1日(火)	グラウンド・ゴルフ区対抗団体戦	白川公園
3月15日(火)	JASSくらぶとの交流交歓事業 史跡散策(緑区)	大高城下コース
4月4日(月)	JASSくらぶとの交流交歓事業 お花見ウォーキング	北区:黒川桜並木・瀬戸線緑道

※「史跡散策」「お花見ウォーキング」の申し込みについては、各区老連事務局(区役所福祉課内=右記掲載のお問い合わせ先)へおたずねください。