

# なごやかクラブ北

(No.30)

なごやかクラブ北連合会機関紙  
毎年度 4・7・10・1月発行  
発行部数 毎回3,000部  
発行 なごやかクラブ北連合会

令和4年4月11日発行



## 令和4年度なごやかクラブ北事業予定

クリーニング大会	5月18日	北生涯学習センター
教養講座	6月15日	北文化小劇場
老人クラブ大会	7月27日	〃
演芸大会	7月27日	〃
グラウンド・ゴルフ大会	9月28日	名城公園
ウォーキング大会	10月26日	〃
役員研修会	11月16日	未定
ボッチャ体験会	11月22日	北生涯学習センター
趣味の作品展	12月22日	北区役所講堂
	23日	

※理事会…原則毎月第1水曜日（8月無）

※女性リーダー会…理事会の翌週火曜日

新型コロナ感染予防のため、

各行事は人数を減らして

行う予定です。

また、感染状況によっては

延期・中止になることもあります。

## 令和4年度市老連行事予定

(期日が確定しているものから抜粋)

第47回通常総会	6月2日	市民会館
新任会長研修	7月12日	昭和文化小劇場
グラウンド・ゴルフ大会(個人戦)	11月1日	白川公園
健康づくりウォーキング大会	11月18日	東山公園
女性リーダー研修会	11月29日	総合社会福祉会館
なごやかクラブ研修会	12月16日	市民会館
グラウンド・ゴルフ大会(団体戦)	2月28日	白川公園

名古屋市老人クラブ連合会のホームページへは、こちらからアクセスできます。



令和3年度決算報告

収 入 1,620,171 円  
 支 出 1,443,774 円  
 繰 越 額 176,397 円

【収入の部】

会 費 285,000 円  
 補 助 金 1,012,010 円  
 事 務 費 78,980 円  
 雑 収 入 5,000 円  
 繰 越 額 239,181 円

【支出の部】

管 理 費 138,750 円  
 ( 会 議 費 32,000 円)  
 ( 事 務 費 106,750 円)  
 事 業 費 1,300,924 円  
 ( 事 業 推 進 費 428,444 円)  
 ( 指 導 研 修 費 16,280 円)  
 ( 活 動 助 成 費 856,200 円)  
 負 担 金 3,000 円  
 雑 費 1,100 円

令和3年度事業報告

- 5月 19 日 クーリング大会  
↓ 延期
- 10月 13 日 クーリング大会 北生涯学習センター(100名)
- 6月 16 日 教養講座 中止
- 7月 28 日 なごやかクラブ北大会・演芸大会 北文化小劇場(140名)
- 9月 29 日 グラウンド・ゴルフ大会  
↓ 延期
- 11月 11 日 グラウンド・ゴルフ大会 名城公園(90名)
- 10月 27 日 ウォーキング大会 名城公園(180名)
- 11月 26 日 役員研修会 長良川うかいミュージアム等(91名)
- 12月 8 日 ボッチャ体験会 北生涯学習センター(120名)



ウォーキングフォームのポイント！

頭は揺らさずしっかりと！

からだの上下左右の余分な揺れに注意して、頭の位置をムダに動かさないようにしましょう。

肩は力を抜いてリラックス

肩の力を抜けば、腕の振りはスムーズに、歩きは軽快になります。

腰の回転で歩幅を広げて

腰の回転を意識すれば、自然と歩幅は広がります。さらに、股関節周辺の筋肉が使われ、運動効果も上がります。

しっかりと大地をキック

かかとから着地し、体重を親指の付け根へ移動させ、つま先で大地をしっかりキック！これが大事です。



視線はまっすぐ

美しい姿勢を作るためにはあごを軽く引き、やや遠く(15m先くらい)を見る感じで。

呼吸は自分のリズムで

呼吸は無理せず、意識せず。自分の自然なリズムで歩くのがイチバンです。

ひじはやや曲げて。腕を大きく振りましょう。

ひじを軽く曲げて振れば、腕は疲れにくくなり、さらに大きく振れば歩幅は広がります。

膝を伸ばしてかかとから着地

膝を伸ばして歩けば、自然にかかとから着地します。かかとから着地をすれば、歩幅が広がります。