

「表示見て知らない番号 無視で良し」

なごやかクラブ 生活安全標語



花と緑の名城公園で  
女性リーダー  
ウォーキング体験会  
ウォーキング体験会



10月21日、さわやかな秋晴れのもと名城公園で開催されました。当日は64名の方が参加しました。  
「早く歩ける人ほど元気で長生き。歩行は健康長寿のバロメーター」と言われます。また、継続するには、歩く楽しみを見つけること、歩き方の科学を知ることが大切とも言われます。今年度も愛知県ノルディック・ウォーク連盟の皆さんに指導をお願いしました。  
はじめに講師から「つえではないですよ。ポールです。スポーツですよ」の発言で場が和みました。次に個別指導に入り、公園約1・4kmを歩きながらポールの長さ、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丁寧に指導していただきました。参加者も、おしゃべりしながら公園の自然に目をやりながらウォーキングを楽しみました。  
「先生の指導が熱心で、親切だった」「歩く姿勢がよくなりそうです」「区老連ではすでにポールを買って、みんなで楽しんでいます」「来年もやっていただけますか」など、ご意見をいただきました。



### 第22回 なごやかクラブ名古屋 グラウンド・ゴルフ大会

11月2日、白川公園広場でグラウンド・ゴルフ大会が開催されました。当初は11月1日に開催予定でしたが、あいにくの雨で翌日に順延されました。コロナ感染が落ち着いていた中、感染に気をしつつも青空の下、参加した皆さんは、はつらつとした気分でプレーを楽しまれています。当日は晴天に恵まれ絶好のスポーツ日和となり、109名の方が日頃の練習成果を発揮しました。

競技は2ゲームの合計点で順位を決定しますが、1位は36打、2位・3位は同スコアの38打で2打目が多い方が2位となりました。また

5位～9位は、同じ40打で、1打目・2打目・3打目の多い順で順位が決定しました。入賞者は、次の方々です。(敬称略)



### .....大会結果.....

- 優勝 高木健次郎 (中区)
- 準優勝 岡田京子 (港区)
- 第3位 黒川孝 (守山区)
- 第4位 山田裕三 (南区)
- 第5位 森賢治 (守山区)
- 第6位 水沼千寿子 (昭和区)
- 第7位 村上光正 (中川区)
- 第8位 藪下賢介 (中川区)
- 第9位 余語章善 (昭和区)
- 第10位 児玉光弘 (中川区)



### 第15回 健康づくり

### ウォーキング大会



11月18日、市老連恒例の健康づくりウォーキング大会が千種区の東山公園一帯で開催されました。当日は晴天の下、肌寒くもなく、絶好のウォーキング日和となりました。

コロナ前までは「いきいきクラブ体操」で身体をほぐした後スタートしましたが、密を避けるため中止としました。受付を済ませた方から順次スタート。700名の方が参加され、ウォーキングとともに、紅葉真っ盛りの秋の景色を楽しみました。