

第三地区まちづくり（住民自治）協議会だより

■第18号 平成24年 3月 5日

■発行 第三地区まちづくり（住民自治）協議会

ノルディックウォーキング講習会参加者募集

ノルディックウォーキングを楽しもう！

次の通り毎月第3木曜日に講習会を開催します。初心者向けの基本的な歩き方講習もありますので、是非参加してみてください。

（※何らかの持病で治療中の方は、かかりつけの医師と相談してからご参加ください。）

1. 日 時 : 毎月第3木曜日 午前10時～12時
2. 集合場所 : もんぜんぶら座 1F エレベーター乗り場前
3. 内 容 : 準備運動・基本的歩き方の指導・周辺の道路歩き・整理体操
4. 持ち物等 : リュックなど両手のあく服装・水分補給用の飲み物
5. 参加費 : 無料
6. ポール : 参加者には無料でお貸しします！

（※雨天の場合は中止）

なお、従来の開催は第1木曜日でしたが 4月より第3木曜日に変更になります。

ノルディックウォーキングとは・・・

フィンランド生まれのフィットネススポーツで、2本のポールを使ったウォーキングです。専用のポールを使用することで、膝や背中にかかる負担を減らすので、年齢や性別などにかかわらず誰でも無理なく始められ、自分のペースで楽しむことができます。首・肩にかけての痛みやこりを解消し、首から背中にかけての横方向の柔軟性向上などに効果があります。



ノルディックウォーキングにご参加の皆様へ

歩く時のマナーポイント（注意事項）

1. 広い歩道は右側を2列で、時には1列で前後の間隔に注意して歩く
2. 人通りが混雑している所では、ポールを右手に2本合わせて持って歩く
3. 歩道は歩く人が優先なので歩行者に迷惑をかけない様に歩く
4. 途中体調が良くない時は、早めに近くの人に知らせてください
5. 信号無視はしないでください
6. 最後の整理体操を忘れずに！！

12月15日開催の「まちの縁側チャリティーバザー」での収益金52,900円は全額震災義援金として「栄村」に送金いたしました。皆様のご協力に感謝申し上げます。