

先日、“なぜ老いる”介護予防のセミナーで「フレイル」の話聞いた。「虚弱」を意味する英語だそうで、健康と病気の間段的な段階で75歳以上の多くはこの段階を経て要介護状態に陥る。県ではこの段階を『未病』と提言している。キーワードとして「サルコペニア」筋肉減少のことで、60～70歳代では1.5%ずつ低下、転倒の発生率と下肢筋肉低下の間には強い関係がある。太もも前側の筋肉は、不活動により2日間で1%減となり、2週間の寝たきりに生活では実に7年分の筋肉を失うので、

**日ごろから運動（NW）して
貯筋をしましょう！**



11. 24白笹稲荷にて

新年会のお知らせ！！ 28年1月26日（火）講習会終了後 12時から北京飯店：会費2000円

申し込みは村上まで

11.1日産スタジアム JNWAフェスティバル



12月のNW講習会

* 2日（水） ・ * 8日（火）

17日（木） ・ 22日（火）

* 2日、8日は第二会議室集合

※ 22日は東田原ふるさと公園に行きます。 体育館 9:15集合

1月のNW講習会

7日（木） ・ 12日（火）、

* 20日（水） ・ 26日（火）

* 21日定例会は20日に変更

健生ノルディックウォーキングクラブ（KNWC）

□ 11月29日（日）多摩リバーで楽しむ（15名参加） ・ ・多摩川の東京側の緑地を上流にNW

□ 2月21日（日）小田原城の梅と街歩き ・ ・ ・ ・間もなく募集開始

（編集）秦野ノルディック&ポールウォーキングクラブ

代表 村上政司 0463（79）-0558

ポールウォーキング講習会

12月 1日（火）・10日（木） 15日（火）