

秦野市スポーツ振興財団主催スポーツドクターの「要介護にならないための運動療法」の講話を聴いた。健康寿命を伸ばすのは、①栄養（食、口腔機能）②社会参加（お友達と食事など）③運動（ウォーキング）の3つの柱が重要である。運動療法の種類は1）有酸素運動・・・全身の持久力、心肺機能の向上、体脂肪の燃焼、軽度認知障害の改善。2）レジスタンス運動（筋肉トレーニング）・・・骨量、筋力量の維持増加、骨粗しょう症、腰痛、ひざ痛、肥満、糖尿病、サルコペニアの予防改善、基礎代謝の低下防止などです。日頃から適度の運動を続けることです。



3月8日体育館前（ポールの色が綺麗です）

4月のNW講習会

7日（木）・12日（火）

21日（木）・*26日（火）

*26日は中井町健康コース（現地集合9:45）

5月のNW講習会

12日（木）・17日（火）、

26日（木）・*31日（火）

*31日は開成のあじさい

ポールウォーキング講習会

4月：5日（火）・14日（木）・28日（木）

19日（火）町田薬師池公園

（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