



明治神宮 8.28

9月のNW講習会

6日(木)・11日(火)・※26日(水)お楽しみNW・必ず申し込みしてください

※お楽しみNW 26日 ⇒ 横浜・里山ガーデンフェスタ・・・皆様一緒に行きましょう 後方から2両目乗車)

新松田 8:26 → 渋沢 8:32 → 秦野 8:36 → 東海大学前 8:41 → 鶴巻温泉 8:43 → 伊勢原 8:47 → 町田乗換え 9:23 ⇒ 中山 9:34

10月のNW講習会

9日(火)・※18日(木)お楽しみNW・昭和記念公園・23日(火)・30日(火)

ガッテン! 筋肉&血管を強くする!

“世界が証明した”最強の寝たきり予防法”③

健康寿命最高の条件

世界的にインパクトを与えたのが、アメリカで発表された148研究(対象者およそ30万人)をメタ解析した研究結果です。長生きに影響を与える要因を調べたところ、肥満解消、運動、禁煙よりも「人とのつながり」が長生きへの影響力が高いことが分ったのです。日本の研究でも「人とのつながり」が「運動」よりも寝たきりの危険度を下げることが明らかになってきています。

「人とのつながりチェックシート」

東京大学飯島勝矢教授が考案した「人とのつながりチェックシート」をご紹介します。「人とのつながり」度合いを測る指標は様々あります。ご自身のつながり度合いを知るための一つの目安として活用してみてください。

「社会参加」については、今国をあげて取り組みを進めています。多くの自治体でも取り組みを行っていますので、お近くの地域包括支援センターなどを活用することもお勧めです。(完)

秦野市スポーツデー 9月1日(土)

9:30~11:30 お好きな時間に

NW・PWを体験しませんか!! (無料)

10月は2回目の測定月です

9時から測定できます、お待ちしております

神奈川健生NWツアー情報

☆ 10月21日(日) 藤沢の里山と鶴沼の風情
募集中!! 締め切り10月14日

☆ 12月2日(日) 金沢八景

(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