



9・11水無川河川にて

10月のNW講習会



必ずお申込みお願いします(☎.メール)で

※9日(火) 急遽 横浜・里山ガーデンフェスタに行きます(9月26日雨の為中止となりました)

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

※18日(木) お楽しみNW⇒ 昭和記念公園・・・申し込みお願いします

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→登戸乗換え 9:38 → 立川 10:06

23日(火)・30日(木)・・・2回目の測定です(握力・5m歩行・筋肉量)ご参加を!!

秦野市スポーツデー 10月8日(月・祝) 9:30~11:30 お好きな時間にNW・PWを体験しませんか!! (無料)

11月のNW講習会

8日(木)・13日(火)・※23日(金・祝) お楽しみNW⇒東田原・実朝祭り・27日(火)

お口のフレイル(虚弱)

口は形を作るだけ。ことばは口の形とともに、舌が正しい位置に移動しなければ明瞭になりません。

舌も筋肉組織ですから、加齢とともにだんだん動きにくくなります。皆さん手鏡で口元を写しながら「イ」と発音して見てください何が見えますか? 「イ」の時は歯、「エ」の時は舌、「ア」の時は舌が下がり喉の奥が見えたと思います。舌の位置「イ」「エ」

「ア」の順で下がり「オ」「ウ」と上がってきます。意識してやってみましょう。早口言葉も良い練習になります!!

ラバカ ロバカ カバカ 分らなかったの
ラバカ ロバカ カバカ 比べてみても
ラバカ ロバカ カバカ やっぱり分らなかった

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