



3033 運動を継続しましょう (4)

今月は**柔軟性**・・・筋肉や関節の柔らかさ(しなやかさ)を高めるには**ストレッチ**が効果的です。ストレッチの効果は・関節の可動域を広くする・怪我を防ぐ・全身の血液リンパの流れを良くする・疲労の回復を早め治癒能力を向上させる・肉体的精神的な緊張を解消する・老化を予防するなどです。

ストレッチには★動的ストレッチ(主にウォーミングアップ) ☆静的ストレッチ(主にクーリングダウン)がある

7月のNW講習会

4日(木)・9日(火)・◆23日(火)

◆23日(火) お楽しみNW: 東海大学構内(8号館食堂前付近9:30集合)・駐車場なし)

8月のNW講習会

22日(木)・27日(火)

◆8月前期はお休みします◆

6月16日 KNWCツアー 久里浜の菖蒲園



昨年クラブではサルコペニア診断を実施しました。秦野市でも体力測定会(チャレンジ測定会)があります、皆さん是非測定に参加しましょう!!

チャレンジ!体力測定会・・・申込7月より ☎82-7394

総合体育館 9/3 サンライフ 9/4 堀川公民館 9/5

北公民館 9/11 南ヶ丘公民館 9/11 本町公民館 9/12

参加費 ¥100 詳細は介護予防カレンダーをご覧ください

測定項目: 握力・上体起こし・開眼片足立ち等その他

※東海大学の先生と学生が測定を担当します

(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