

カルチャーパークの秋バラ園

10月17日



◆ 今月のテーマ：歩幅を拓げよう ◆

健康寿命を伸ばすということは最後まで自立して生活ができること
と云われます。歩幅を拓げることは認知症の予防につながります。

20mを何歩で歩けるか計測しました

- ◎ ポールなしで普通の歩き → 歩数は 約24-27歩
- ◎ ポールなしで意識して歩幅を拓げる → 歩数は 21-24歩
- NWポールで歩く → 歩数は 22-23歩で意識して歩幅を拓げた状態と同じである



11月のNW講習会 7日(木)・12日(火)・21日(木)

◆ 26日(火) お楽しみNW

◆ 11月26日(火) お楽しみNW・・・生田緑地の紅葉 (必ず申込)

新松田 8:36⇒渋沢 8:43⇒秦野 8:47⇒東海大 8:52⇒

鶴巻温泉 8:54・・・ → 向ヶ丘遊園 9:42 着

12月のNW講習会

5日(木)・10日(火)・24日(火)

後方2両目乗車

ポールを使って歩くNWは
100mを約1分で歩ける



ポールを利用すれば歩幅は広がる

神奈川健生NWツアー

募集中!! 11月10日(日)



湯河原・万葉公園散策とミカン狩り

(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