



健康寿命を伸ばす・・・健康長寿の源は「人とのつながり」・・・・・・・・

「健康寿命」は男性約72歳、女性約75歳、「寿命」は男性約81歳、女性約87歳、健康寿命の方が約9年～12年短い。つまり日常生活に制限のある「不健康な期間」が約10年にも及ぶと言うことです。食事・運動よりも、人とのつながりが、私たちの健康に影響を与えることが明らかになりました。社会で多様な人間関係と自分の役割を持ち、心のつながりや支援を多く持つ人ほど死亡リスクが低下するとされておりまして。
(秦野市ではフレイル測定会で資料配布して説明しています)

1月9日令和新年 初講習会



1月14日
腕振り
ポールのゲーム



2月のNW講習会

6日(木)・10日(月) ←変更 11日(火)・20日(木)・※25日(火) お楽しみNW: からたちの花の小径

お楽しみNW: 25日(火) からたちの花の小径と小田原城の梅・・・・・・・・(申込お願いします)

前から2両目乗車

鶴巻温泉 9:20⇒東海大学前 9:22⇒秦野 9:27⇒渋沢 9:31⇒新松田 9:37⇒・・・小田原着 9:48

3月のNW講習会

5日(木)・10日(火): 講習会後食事会(順延の新年会)・・・・・・・・申込お願いします

19日(木)・24日(火)・※31日(火) お楽しみNW予定: 多摩境～さくらの尾根緑道～町田

食事会: 10日(火) カルチャーパーク □ 出雲大社 □ 志津加へ・・・・・・・・会費¥2000+ピンゴ景品1品
◆ 食事会のみご参加も大歓迎・11:30までに志津加へどうぞ!!

神奈川健生NWツアー

2020年3月29日(日) 辻堂から湘南海岸～江の島方面

(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