



ふれあいニュース 12月号

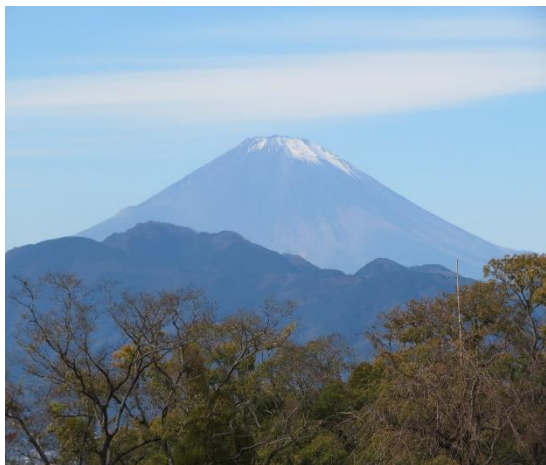


歩行が健康増進・・・伊能忠敬

江戸時代に日本地図を作ったのは伊能忠敬であると学校で習いました
 日本中を歩き回って作ったのです、総歩行距離は約4万km、地球一周分と同じ距離だそうです。56歳から16年間歩いたわけですが、当時の史料によると歩幅は66cm~69cmと推測され、身長は160cm位ですので、かなり広い歩幅で歩いていたわけですね。忠敬の歩き方は健康に良い歩き方「大股・速歩」と言えます。平均寿命40歳と言われた江戸時代に71歳まで歩いた健脚と長寿に驚きます。

健康の秘訣は歩行と良質のたんぱく質（鶏肉や豆腐、豆類）のものが好きだったことです

11月30日 未病バレ-BiOTOPIA



(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

講習会日程 12月



冬時間：9時30分に変更！！
体育館前集合

◆8日(火)：お楽しみNW

震生湖とはだの七福神めぐり
 秦野駅南口集合 9時20分⇒おおかみ公園
 ・御朱印帳ある方はご持参ください。
 ・駅解散時間 12:30頃の予定
 ※申し込みお願いします

17日(木) 22日(火)・・・定例講習会

講習会日程 2021年1月

7日(木) 定例講習会
 ◆12日(火) お楽しみNW
 出雲大社とはだの七福神めぐり
 体育館前集合 9時30分
 ※申し込みお願いします



21日(木) 定例講習会

松田町と共同企画

◆26日(火)

寄ハイキングとロウバイまつり

雨天順延⇒2月2日(火)

※順延日も申し込みお願いします

貸し切りバスにて寄まで往復します



体育館前9時出発 (時間厳守!!)

参加人員：先着30名

参加費：500円



銀杏並木