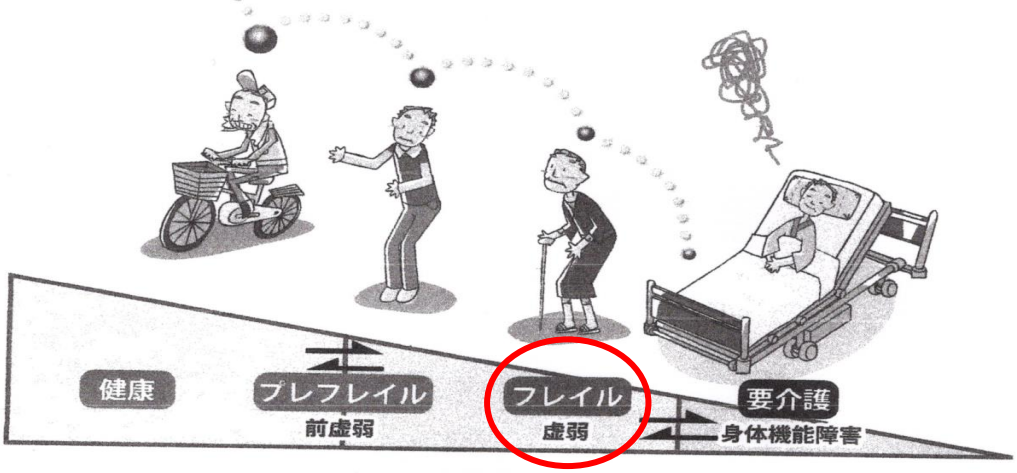
第１０３号　秦野ノルディックウォーキングクラブ

ふれあいニュース 5月号

フレイル簡易チェックをしましょう！（イレブンチェック表は同封）

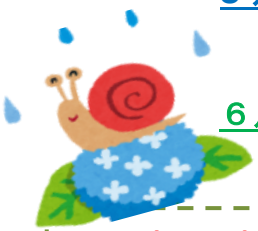


新型コロナウイルスへの感染予防は当然重要です。でも、感染を恐れるあまり、完全に家の中に閉じこもってしまい、身体を動かさないと「生活不活発」になってしまいます。「フレイル」とは心身ともに機能が低下し、知らず知らずのうちに全身の機能が下り坂になってしまい、要介護に近づいてしまう状態です。

指輪っかテスト

イレブンチェック
気づくことです!!
赤印はいくつかな
⬇
赤印〇は次には
青印〇にしよう
別紙の解説を読みましょう

5月のNW講習会　秦野市総合体育館前　けやき広場9時30分集合
6日（木）・11日(火)・20日(木)・25日（火）



6月のNW講習会 ☛ 6・7・9月は夏時間**9**時集合に変更（8月休会）
※3日(木)戸川公園 ・ ※8日(火)戸川公園 ・ 17日(木) ・ 22日(火)

※ 3日・8日☛戸川公園アジサイと新東名秦野PR館見学・・・希望日に申し込みお願いします！
- 定員：各２５名・・両日とも参加可（参加者多い時は調整あり、ご了承ください）
- 戸川公園9時30分集合・・（アジサイ散策）・・・➡10時30分から見学 ➡ 戸川公園へ戻る
- 雨天順延・・・14日（月）

4月8日戸川公園

4月27日カルチャパーク噴水広場

（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