



日曜の朝、【健康カプセル元気な時間】を見ましたか!!

★あなたはどれにあてはまりますか!?!? ・ ・ ・ 靴の減り方セルフチェック★

- ① つま先とかかとの対角がすり減っている → **正しい減り方です**
- ② 内側だけすり減っている → 足のアーチがくずれ扁平足になっている人に多く、ひざの内側に痛みが出やすいそうです
- ③ 外側だけがすり減っている → の甲が盛り上がった甲高の人に多くO脚になり易くなったり、ひざの外側に痛みが出やすかったりするそうです
- ④ 左右が非対称にすり減っている → 足の長さに違いがある足の崩れが非対称、股関節に傾きがあるなど、一番注意が必要な減り方だそうです
- ⑤ 前側だけすり減っている → アキレス腱が固い傾向があり、足底筋膜炎になりやすいそうです

【足のアーチを守る簡単エクササイズ】

○足の指先をまげて5秒キープ

○足の指先を伸ばして5秒キープ

1セット 10 回程度の目安



正常な足

扁平足の足

6・7・9月は夏時間9時集合に変更(8月休会) ※6・7月は噴水広場集合

6月のNW講習会 → 7月迄体育館がコロナワクチン接種のため休館となるので、**集合場所は噴水広場に変更**
体育館駐車場は使用できません → その他(文化会館・テニスコート前・第6駐車場等)

3日(木)戸川公園 9:30・8日(火)戸川公園 9:30・17日(木)噴水広場 9:00・22日(火)噴水広場 9:00

- ※ 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)

7月のNW講習会 ※体育館全館がコロナワクチン接種会場(駐車場✕)になりますので **噴水広場9時集合**
1日(木)・8日(木)・13日(火)・22日(木)・27日(火)



5月25日(火) 定例会

(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