



#### 運動で防衛体力を高めよう！

昨年から新型コロナウイルスの感染拡大によって、多くの方が家の中に閉じこもりがちになり、身体活動量が激減しました。外出制限による座りっぱなしの生活や運動不足に加え、生活リズムが変わったことによるストレス等が引き金となり、肥満傾向が加速し、生活習慣病発症リスクも高まります。

また自粛期間の延長により、高齢の方が家の中にずっとこもって運動ができず、誰ともしゃべらないでいると、認知症発症などが懸念されます。筋肉量が落ちると転倒や骨折をしやすくなり、介護が必要になったりして、健康寿命にも大きく影響しています。動かない（生活不活発）状態が2週間続くと、7年分の筋肉を失うことになります。

**サルコペニア肥満（筋肉減少した分体脂肪増加）やフレイル（虚弱）が進まないよう  
ノルディックウォーキングや筋トレで身体活動量を増やしましょう！！**

S F Aより

#### 1月の講習会

※メタックス体育館はだのけやき広場 9時30分集合

6日(木)・10日(月)に変更・20日(木) 駐車場✳️・※25日(火) 寄散策とロウバイまつり。

申し込み要

※25日(火) 寄ミロクキャンプ場周辺 NW 散策とロウバイまつり  
現地10時10分集合 → 現地解散（ロウバイ鑑賞は入園後自由）

◆駐車場（無料）みやま運動広場

◆バス利用 新松田駅発 9:40 → 到着 10:10

寄発 → 松田駅行 12:45 13:40

◆昼時間になりますので昼食は各自自由です・・・弁当持参又はまつり開催中は売店、食堂が出来ます

◆参加費 ¥500+入園料 ¥300（団体20名以上）・・・参加の方は申し込みをお願いします！

#### 2月の予定

※メタックス体育館はだのけやき広場 9時30分集合

【3回目ワクチン接種実施の為 → 体育館駐車場使用できません】

3日(木)・8日(火)・17日(木)・22日(火) 戸川公園(梅) 9時30分 現地集合

5日(土) ふれあいスポーツデー NW&PW体験しませんか？ 【体育館駐車場✳️】

9:30~11:30 体育館前けやき広場 お好きな時間にお越しください

11月14日 KNWC ツアー小田原フラワーガーデン



11月23日 震生湖

