

健康ノルディック 第1回

主催 青葉NWクラブ(ANW)

高齢者のQOL(Quality of Life)は、入院によって悪化するというデータがあります。つまり、入院することで身体機能、病気は回復しても元の生活に戻れないというケースが多くみられます。生活能力にダメージを与えることを考えると、自宅で生活している高齢者が、元気になったという例はたくさんありますし、それなりの環境が整えられた自宅の方が、自立的な生活を過ごせるのです。

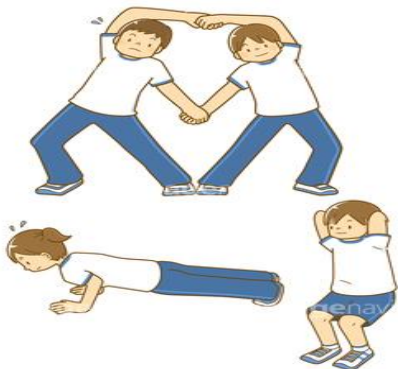
大切なのは「どう生きたいのか」を自分自身で決めること。そのための体づくりは大切ですし、その一助の健康NWです。今回は筋トレも取り入れていますので、その覚悟がある方を対象としたノルディックウォークです。

★開催日：2019年9月19日(木) 小雨 実施

★集合場所：横浜公園集合 (横浜球場 隣接地)

横浜市営地下鉄 関内駅 1 番出口 徒歩 5 分

★集合時間：10時00分 受付開始 9時30分



(ストレッチ)



(イタリア山庭園)



(山下公園)

- ・コース：横浜公園(WU・筋トレ)→イタリア山庭園(靴の選び方)→港の見える丘公園(WC)→山下公園(昼食・正しい歩き方)→赤レンガパーク→日本丸パーク解散
小雨の場合はコース変更もあります (当日 資料の配布があります)
- ・参加費：特別企画につき参加費500円を、お願い致します
会員外 1,000円、レンタルポールは別途500円
- ・申込締切：2019年9月16日(月)
- ・申込先：資料の都合上 事前申込(申込書記入) またはANW 赤間に連絡
- ・問合せ先：Tel/Fax:045-903-0379 e-mail: h-akama@a01.itscom.net
- ・服装等：ウォーキング出来る服・靴で、両手があくようにリュックで来て下さい。
- ・持参品：お弁当・飲料水・タオル・シート・薄手手袋・雨具・敷物・保険証等
- ・雨天中止：前日17時までに決定します。申込先に問合せ下さい。

9月19日 健康 NW 申込書

氏名	電話番号	ポールの要/不要
		要 不要

★申込みされて、当日欠席の場合は必ず申込先へ電話連絡願います。(無断欠席不可)