

ノルディックウォーキングの

ポールを使う体づくり運動

2月15日(日)開催 参加者募集

寒い日が続きます。適度に体を動かしているでしょうか？ 運動やスポーツが心身に及ぼす効果として次のようなことが考えられます。

- ・体力や運動技能の維持、向上
- ・食生活の改善と合わせ、肥満の防止
- ・ストレス解消やリラックス効果
- ・自分の感情のコントロール
- ・物事に積極的に取り組む意欲の向上
- ・目標をやり遂げる達成感や自信の確立

このようにそれぞれの目的やライフステージに合った運動やスポーツを行うことで、心と体にさまざまな効果が期待できます。

そこで今回、明野支部では町民の健康づくりと豊かな生活の向上に寄与するため、ポール(ストック)を使い、体を動かす楽しさ、心地よさを味わいながら、体の調子を整えたり、体力を高めたりすることをねらいとして、「体づくり運動」を企画しました。詳細は以下の通りです。多くの町民の皆さまの参加をお願いいたします。

実施期日	令和8年2月15日(日)
場 所	明野小学校体育館
日 程	8:45集合 9:00~実技開始 11:15終了予定
講 師	植松 誠二さん(自然療法士、北杜市スポーツ協会専門部長)
参加料	無料です。
参加定員	最大40名まで可能です。
持ち物	体育館シューズ、タオル、水分補給用飲料 ※ポールは貸し出します。
駐車場	小学校校舎周辺、中学校プール上駐車場
申込み期限	令和8年2月9日(月)
申込み先	電話080-6258-5241 丸茂 正まで
その他	・各地区の公民館活動としてもご活用下さい。(その場合は地区で参加者を取りまとめて下さい) ・ごみ、ペットボトル等は各自で片づけて下さい。 ・開催中の事故等については、保険の範囲内で対応します。

不明なことがありましたら、丸茂まで問い合わせ下さい。