

にじが丘12月のサロン

■大分県の健康寿命(令和3年12月)

男子 73.72歳(全国トップ) 女子76.60歳(全国4位)

もっと延ばし、県民の健康な体を維持するためには

①睡眠(最低6時間) ②食事(もっと野菜を) ③運動(散歩)

■効果的な運動・・・講師:それはノルディックウォークです。この歩き方は

2本のストック(杖)を両手に持って地面を突きながら大股で歩くこと。

こうすると自然に全身の筋肉を使い筋肉を強くする効果があります。

今月のサロンは、効果的な歩き方を学び、グランドを少し歩いてみましょう！

講演会

ノルディックウォーク教室

12月10日(日) 14:00~15:30

にじが丘公民館 大ホール

* 何時もの時間より30分遅れて開始します



講師

大分大学 福祉健康科学部 社会福祉実践コース

准教授 三好禎之(よしゆき)さん 外

先生は、ノルディックウォークを県下各地で実践指導しておられ、その様子は、新聞でも度々報道されています。

■にじが丘健康レジェンドの証言

①花いっぱい運動のサブリーダーで山歩きが趣味の 2丁目の高木さん
低山登山でこれを利用している。3本足歩行となり、体のバランスが保たれる。

(妙に説得力がある！)

②毎日の自己に課すノルマが20km。カモシカの足を持つ 3丁目の橘さん
『坂を登る時は、ノルディック走法を頭に描くと両手の振りも大きくなり楽で~』

(駄目押しの説得力！)

■事務局:にじが丘ではノルデックを定着させ、人生101年を目指しましょう！

主催:にじが丘サロン委員会・老人会・健康推進委員

問い合わせ:公民館 546-3333

健康に歩こうにじが丘！ ノルディックウォーク教室

- 日時：2023年12月10日（日）14時～15時30
- 持ち物：タオル、水分
- 会場：にじが丘公民館

ノルディックウォークは、ポールを使うことで全身の筋肉をたくさん刺激し、普通のウォーキングよりエネルギー消費量を高めることができます。

大分大学 経済学部・福祉健康科学部・理工学部



お問合せ先

大分大学 福祉健康科学部

三好研究室

Tel/Fax:097-554-7696

E-mail: miyoshi-yoshiyuk@oita-u.ac.jp