

## にじが丘3月のサロン

■前回(昨年12月)サロン「ノルディックウオーク教室」は27名の参加  
内容は①講義 ②体力測定 ③雑談。講師の軽妙な話術に参加者は引き込まれ、また体力測定では皆さん、しら真剣、会場は飽きることなく盛り上がりました。最後にポール(杖)の貸出

■参加者の声

- ・講師の歩き方の説明の際、一連の動作を分解し(杖の付き方、手足の動き目線等)をモデル(参加者)にやらせ解説してくれたら分かり易かったかなあ～
- ・1回の講義だけではもったいない。サロンでシリーズ化して欲しい。等々

### 講演会

### 2回目 ノルディックウオーク教室

R6. 3月10日(日) 13:30～15:00

にじが丘公民館 大小ホール



### 講師

大分大学 福祉健康科学部

准教授 三好 禎之(よしゆき)さん

大分大学 経済学部

教授 石井 まことさん

- その後、公園での風景(借りたポールでウオークを実践している人達の会話)
- 【A】「ヤあ～、やっていますね」 B「私は家の周りで…。で、効果は…?」
- 【A】使用前は歩くとき腕の振りが小さく、歩幅が狭かったが、ポールを使えば歩幅が広く、手の振りも大きくなった。両腕が張り、太ももが痛くなった。でも姿勢が良くなった。坂を上るときは楽。ポールを買って継続したいです。
- 【B】同感です。効果があるね～
- 【C】寒いとき手袋があるとベルトの中に手が入らない。(朝は実践していない)
- 【D】私も借りればよかったなあ～。

■事務局:12月に大学からポールを借りた人は当日持参してください。なお当日参加できない人は 3月4日(月)～8日(金) 公民館に預けてください。公民館取扱時間 午前(9:00～11:00)午後(14:00～16:00)  
問い合わせ:公民館 546-3333

主催:にじが丘サロン委員会・老人会・健康推進委員