



NPO 法人 新宿区ウォーキング協会々報

第183号 2020年5月12日発行

【例会のご案内】

参加費: 会員無料、一般 400 円

第184回例会

「甲州街道 その2」 約10km

日 時: 6月9日(火)

「オリパラ関連1 聖火リレー新宿コース巡り」 約10km

日 時: 5月20日(水)

=== 残念ながら中止になりました ===

=== 残念ながら延期になりました ===

「オリパラ関連2 江の島ウォーク」 約8km

日 時: 6月17日(水)

第185回例会

「ビール工場」 約8km

日 時: 7月14日(火) 受付8:40~9:00

=== 残念ながら中止になりました ===

=== 定番のビール工場の見学は工場の都合で中止になりましたが、他のテーマで検討中です。次号で詳細をお知らせする予定です。 ===

【いきいきウォーク新宿のご案内】

共催: 新宿区健康部健康づくり課

NPO法人新宿区ウォーキング協会

参加費: 無料

「オリンピックスタジアムを望むスポーツの杜へ」

約4km

日 時: 令和2年5月22日(金)

【レガス健康ウォーキングのご案内】

主 催: 公益財団法人新宿未来創造財団

受 託: NPO 法人新宿区ウォーキング協会

参加費: 会員 200 円、一般 400 円

=== 残念ながら中止になりました ===

お知らせ

* 東京都福祉保健局は「地元から発信する健康づくり支援事業 事例集」を3月に発行しました。その中で当協会も紹介されたので会員の皆様にお知らせいたします。

特定非営利活動法人 新宿区ウォーキング協会 (活動拠点：新宿区)

ウォーキングを通して、健康と親睦の輪を広げましょう!

平成17年1月に発足し現在はNPO法人としてウォーキングの会を開催・サポートしている会です。

ウォーキングの月例会、自治体等との協働によるウォーキングの会、教室などを主に区民を対象に、ウォーキング運動の普及振興に関する事業を行っています。外に出て歩くことで健康と心身の充実向上を図り、明るく住み良い元気な町づくりに寄与しています。

活動にご興味のある方は、下記のお問い合わせ先までご連絡下さい。



活動等に関するお問い合わせ先：特定非営利活動法人 新宿区ウォーキング協会 / 電話：090-3217-4109

** 公益財団法人健康・体力づくり事業財団で「外で体操 玄関や外ベンチで体伸ばし！」が紹介されていました。新型コロナのため「家にいよう」が当分続きます。ウォーキングに出かけられるその日に備えて……

仮設住宅の方は、柱やかもいなどに体重のかけ過ぎに注意しましょう。

外で体操

玄関や外ベンチで体伸ばし!ウォーキングに出かけて代謝アップ!!

背伸び・体側伸ばし 腰ひねり 内ももと背中伸ばし 太ももの強化

玄関の手すりを使って肩のストレッチ 股関節とふくらはぎ 踏み台昇降 アキレス腱伸ばし

肩まわし 胸そらし 足踏み ウォーキング

ウォーキングに出かけよう!!!

背中を伸ばし、いつもより歩幅を広げ、かかとから着地、つま先を蹴って前進!

発行:NPO 法人新宿区ウォーキング協会

連絡事務所

〒169-0051 新宿区西早稲田1-23-14

けやきハウス内 福本 弘方

Fax: 03-3208-3531 携帯: 090-3217-4109

発行者: 小林 昌仁 編集責任者: 青木 久仁男