



NPO 法人 新宿区ウォーキング協会々報

第185号 2020年7月14日発行

【例会のご案内】

参加費: 会員無料、一般 400 円

第186回例会

「オリパラ関連③ さいたまスーパーアリーナ」

約8km

日 時: 令和2年8月1日(土) 受付8:40~9:00

==レガス健康ウォーキングは8月はお休みです==

「オリパラ関連④ 大井ホッケー競技場」約6km

日 時: 令和2年9月16日(水) 受付: 8:40~9:00

=== 8月の高い気温と湿度の中でマスクを着用した長時間の歩行では熱中症が懸念されるため、残念ながら例会を中止いたします ===

== 詳細は次回8月号の会報でお知らせします ==

第187回例会

「令和の甲州街道を歩こう No.2」約 10km

日 時: 令和2年9月8日(火) 受付8:40~9:00

集 合: 八幡原っぱ広場

最寄駅: 京王線「八幡山駅」

コース: 高井戸陸橋(スタート)→甲州街道→仙川
駅入口→旧甲州街道→味の素スタジアム
(ゴール)

解 散: 京王線「飛田給駅」 12:00 頃予定

【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

==いきいきウォーク新宿は8月はお休みです==

「ウォーキングマスターが送るスペシャル企画」

約4km

日 時: 9月25日(金) 受付: 9:10~9:30

【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

外出自粛で高齢者の「フレイル」リスクが高まっています。体を暑さに慣らそう！

フレイルとは「虚弱」を意味し、健康な状態から要介護へ移行する中間の段階を指します。外出を控えると、身体機能・認知機能の低下につながり、要介護のリスクが高まります。適度な運動で暑さに体を慣らす準備を始めましょう。ポイントは、運動・ウォーキングで汗をかき、体にもともとある体温調節の仕組みを「予行演習」をさせておくことです。マスクを着けているからと運動を控えると、体が暑さに備えられなく、むしろ熱中症のリスクを高めます。

朝夕に歩いていい汗をかきましょう。まわりに人のいない神田川や箱根山では、マスクを外し、大きく深呼吸をしましょう。

(2020/7/1 朝日新聞他)

WASEDA ウェルネスウォークのご案内

受付: 9:30~10:00 参加費: 500 円

(8月はお休みです)

9月2日(水) 高島平の緑地を歩く 5.6km

集合: 得丸ヶ原公園(都営三田線高島平駅西口)

9月9日(水) ゆかりウォーク「江戸四宿に行く」日光道中・小塚原→千住宿 6.1km

集合: 東京メトロ日比谷線南千住駅北口

9月16日(水) 高島平の緑地を歩く 5.6km (9月2日のアンコールウォーク)

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