

100歳までウォーキング会員の皆様へ

令和4年4月吉日

100歳までウォーキング

会 長 中澤公孝
副 会 長 福崎千穂
事務局長 大高一夫

ノルディック・ウォークのご案内とホームページ更新のお知らせ

桜の季節から新緑が眩しい季節となり、会員の皆様はいかがお過ごしでしょうか？

「100歳までウォーキング」の活動もコロナ禍により、ここ2年間にわたり活動がほぼできない状況が続いており又マスクの外せない生活に、心身ともにフラストレーションが溜まっていることと思います。

生前、矢野先生はコロナ禍においても、身近なエリアで少人数によるノルディック・ウォークは行う事が出来るし、コミュニティを作り無理のない活動が出来ると良いですねと話されておられました。

今回、事務局の中島さんが役員及び賛助会員の協力を得てノルディック・ウォーキング体験会を開催する事となりチラシが出来ましたのご案内をお送り致します。お近くの方は是非ご参加ください。さらに、都内においても体験会の坪井さんが「都内ミニノルディック・ウォーク体験会」を計画していますので、お近くの方はご参加ください。これからも、ホームページ等で随時ご案内いたしますので定期的のぞいて頂けたらと思います。

早速ですが、ホームページにアクセスして頂けたら、以前と違っている事にお気づきになるかと思えます。矢野先生のご逝去による更新で、宮下充正名誉会長・中澤公孝会長・福崎千穂副会長の『代表あいさつ』と『矢野英雄先生 MEMORIAL』を設け、これまでの功績や研究成果、講演会などの記録を掲載致しました。先生の遺徳を偲び、思い出を広く知って頂きたいと思えます。

さらに「みんなの広場」（会員コーナー）は誰でもいつでも利用できる様に更新致しましたので、此方もご活用頂けたら幸いです。

「100歳までウォーキング」ホームページのアドレスを掲載しますのでご覧ください



<https://www.100walking.com/>

“いくつになっても自分の足で行きたいところに
自由に行ける体力づくりをめざしましょう”

ノルディックウォークをはじめよう ～体力アップ・フレイル予防～

雨天
中止

参加費:はじめて¥550/回レンタルポール¥550/回
定例会員¥1,100/回・年間保険¥1,100
指導:全日本ノルディック・ウォーク連盟指導部中島

開催日：4月23日(土)・5月8日(日)

都立井の頭恩賜公園

集合:丸井吉祥寺店前 時間:10時半

(吉祥寺駅井の頭口より階段降りてまっすぐ)

開催日：5月1日(日)

国営昭和記念公園無料エリア

集合:あけぼの口 時間:10時半

(立川駅北口よりモノレール下を歩いて10分)

骨と関節がげんきになる会 ノルディックウォーク部

後援:100歳までウォーキング 協力:有限会社アクアヘルスコミュニケーションズ

お問合せ・予約:☎090-3530-8899

(ショートメール対応) 予約〆切開催2日前まで

<https://honekan-web.jimdosite.com/>