

100歳までウォーキング 入会のご案内

ごあいさつ

100歳までウォーキングは、ノルディックポールを利用した歩行訓練を通じて、股関節症等による歩行障害を持つ人が、お互いの体験をもとに情報交換の場とすると共に、矢野先生のご指導を基本にして、富士温泉病院のご協力やノルディックウォーク連盟指導員等の協力を得ながら、自分の足で歩く楽しさを見出し前向きで自立した生活を送ることができるようになることを目指しています。

会員の皆様からは、自分の足で歩くこと、とくに日常生活の場を離れ自然豊かな場所で歩くことや共通の話題でおしゃべりなど、心身をリフレッシュすることの大切さを感じたという声が多数寄せられています。

平成25年5月に患者の自主活動組織として発足した本会は、コロナ禍により発足当時より減少しておりますが、現在会員数約80名で活動しています。

今後はホームページを活用して情報発信、情報交換を行い、またコロナ終息の折には、会員同士の交流の場を設けていきたいと思っております。

本会の趣旨にご賛同いただき、一人でも多くの皆様のご参加をお待ち申し上げます。

100歳までウォーキング 会 長 中澤 公孝
副 会 長 福崎 千穂

〈主な活動内容〉

- ① 水中ポール体験＋ノルディックウォーク宿泊体験ツアー
- ② 日帰りノルディックウォーク体験会（東京・山梨周辺で）
- ③ 講演会・勉強会（中澤会長をはじめ、多様な分野の諮問委員の先生方の講演や事例報告）

〈年会費〉（4月～翌3月の1年間）

個人会員 2,500 円 賛助会員（諮問委員含む） 2,500 円

家族会員 5,000 円（同居の家族、人数制限なし）

法人会員 10,000（×口数）

〈入会手続きのご案内〉

100歳までウォーキングに入会を希望される方は、下記事務局まで電話またはFAXでご連絡ください。

詳しい入会申込書をご送付致します。

本会に関するお問合せやご質問等もこちらで受け付けています。お気軽におたずねください。

・お問合せ；事務局長、大高一夫 090-1129-1470



100歳までウォーキング事務局

〒384-0061 長野県小諸市加増上の平561-2 (株)キザキ内

担当/小林 泉

電話 0267-22-1485 Fax0267-23-5556

ホームページ <https://www.100walking.com/>