



## ◇◇◇ 健・交クラブニュース ◇◇◇

### ★三ツ池(事務所)に健幸ステーション設置計画★

- 当クラブにて設置計画を進めています。ステーションに設置する測定器は、血圧計・体組成計等です。
- 事務所に来られた時は利用し、ご自身の健康管理に役立ててください

### ★ ノルディックウォーク体験会を計画中 ★

- ノルディックウォーク体験会を12月よりd e愛広場周辺で15~20名程度の規模で毎月開催する計画を進めています。



### ★ミニバスケットボール教室★



- 9月24日YMIT体育館にて午前中はエンジョイクラス、午後は、上級クラスの練習試合を行いました。
- 10月9日エンジョイクラスは、午前中YMIT体育館で練習試合を行い、上級クラスは、同日午後、京都遠征に行きました。
- 10月10日上級クラスチームは高島チームと練習試合をし、3戦3勝でした。
- 10月16日ウカルちゃんアリーナにおいて滋賀レイクス対広島ドラゴンフライズ戦の前座試合に出場しました。  
(自チームで紅白戦を行う)
- 10月30日上級クラスは、信楽へ練習試合に行く予定です。
- 10月29日・30日上級クラスのみ希望が丘にて合宿予定です。

### ★子どもダンス教室★

- 10月30日10時45分よりd e愛広場特設ステージにて大路まちづくりセンター主催のふれあい祭りが開催され、当クラブの子どもダンス教室の生徒さんが25名ほど、出演されます。見学に行ってください。

## 健康の話(わ)

(歩幅は意外に大事です!!)

加齢とともに普通は、自然と歩幅が狭まってきます。

少し意識するだけで歩幅は広がります。大きく広げる必要はありません。無理のない、まず1cmから広げるようにしたいものです。

広げる効果は、「認知機能の低下を防ぐ」「心肺機能がアップする」「筋肉が活力を取り戻す」など多くの効果が期待できます。

(資料)「歩幅を広げるだけで元気に長生きできる！」谷口優医学博士著書より