



◇◇ 健・交クラブニュース ◇◇

★ ノルディックウォーク体験会 ★



- ・ノルディックウォーク体験会を草津川跡地公園マネジメントパートナーズとの共催でd e愛ひろば教養室&園内において下記の日程で開催します、ご参加をお待ちしています。

令和4年12月8日(木)	13:30~15:00
令和5年1月19日(木)	13:30~15:00
令和5年2月9日(木)	13:30~15:00
令和5年3月9日(木)	13:30~15:00

★子どもダンス教室★

- ・10月30日(日)10時45分よりd e愛ひろば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生徒さんが出演されました。

舞台パフォーマンスの様子⇒



★ミニバスケットボール教室★

- ・12月10日(土)YMITアリーナにて交流試合を行う予定です。

★ グラウンドゴルフサークル ★

- ・滋賀県総合型地域スポーツクラブ連合会主催のグラウンドゴルフ大会が11月8日(火)野洲川河川公園にて開催され、当クラブより3チーム(18名)が参加されました。結果は参加12チーム中、2位、4位、5位と大健闘でした。

コロナ感染拡大傾向に入っています。これからインフルエンザにも注意しなければなりません。

感染防止対策をお願いします。

健康のお話 (グラウンドゴルフの健康効果)

グラウンドゴルフは軽めの運動ですが仲間と楽しむことで心身に良い効果があると報告されています。今後とも、健康維持・増進のため楽しんでください。

ただし、熱中症やケガに注意して無理のない範囲でプレーしてください。

- 1 要介護になるリスクが低下する。
- 2 認知症の予防効果が期待できる。
- 3 立つ・歩くための移動機能が維持される。
- 4 転倒防止に必要な歩幅が維持される。
- 5 心と体の不安感が少ない。
- 6 エネルギーの消費量は約230Kcal。