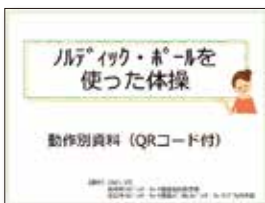


活動報告!

ようやく歩きやすい季節がやってきました。この7月から9月にかけてもコロナ感染対策で予定していた体験会も延期してしまいましたので、地域の体験会や、ミニ体験が次々にやってきて楽しい時間を過ごしています。ポールを使った体操も思っていた以上に好評で、「身体が伸びますね。」とか、「気持ちがいいです。」「ポールがあるので安定しますね。」と嬉しいお声をいただいています。



地域の体験会でのポールを使った体操の様子

10月1日~2日

2022年度指導員養成講座

今年是指導員養成講座も予定通り実施出来ました!
今回は7名の新指導員が誕生しました。



2つのウォーキングスタイルを体験

普段は地域のサロン活動に参加されている高齢者が多く、主にディフェンシブスタイルをお伝えしていましたが、佐世保A高校・職員様の体験会では、いつもより若い方が多くディフェンシブスタイルからスタンダードスタイルまでをお伝えするいい機会となりました。



佐世保A高校の体験会

7月23日

第2回ノルディック・ウォークDE歩こう会



7月23日第2回歩こう会を実施しました。参加者10名、指導員6名で真夏の暑さのなかでしたが、皆さん元気に完歩され「楽しかった。」「ちょうどいい距離だった。」との感想をいただきました。



4月以降の体験者数

地域の体験会	7件	111名
ミニ体験会	15件	24名
市民の体験会	2件	27名
合計	24件	162名



今後の予定

日付	体験会
10月14日	日宇いきいきサロンにまどろ 様
10月18日	ウッドヒルもみじ 様
10月29日	佐々町健康フェスタ 様
11月 8日	柚木地区 様
11月18日	大岳台地区 様
12月10日	市民の体験会

メディカル九州本部では、

9月23日「第11回日本認知症予防学会 学術集会」にてノルディック・ウォークの取り組みについて、榮ウォーキングライフマイスターが発表しました。

認知症予防等に効果的と思われるノルディックウォークの取り組み



社会医療法人財団 白十字会
介護老人保健施設 サン 事務長
全日本ノルディックウォーク連盟佐世保支部
ウォーキングライフマイスター
榮 広高