



# ノルディック・ウォークの祭典 in三ツ池公園 結果報告



平成 30年11月16日（金）9時半受付開始 12時終了

健康づくり・介護予防のため、楽しく、美しく、安全に歩くことを学ぶ、ノルディック・ウォークの祭典を開催しました。主催は、鶴見区老人クラブ連合会、神奈川区シニアクラブ連合会、港北区老人クラブ連合会の皆さんです。

役員の皆さんは、会場設営、受付、案内、シニアスポーツコーナー運営等、頑張りました。

総勢 421人の皆さんが、青空のもと、紅葉のきれいな三ツ池公園を各自のペースで無理なく、ノルディック・ウォークを行い、ポッチャやナインゴールなど、シニアスポーツを楽しみました。

## 会場設営～受付



のぼり旗の組み立てもみんなで



受付順番をお願いします。



シニアスポーツの準備は健康づくり委員が中心に行いました。



テントの中は大忙し。

ポイントで案内誘導の役員さんが、のぼり旗を持って出発。



## 開 会 式



神奈川区シニアクラブ連合会 奥田会長のご挨拶。



ポールを使ってストレッチ。体を順に伸ばして、準備運動をしました。

## ノルディック・ウォーク



ポールの持ち方、歩き方の説明を聞いてから。



さあ出発。行ってきまーす。

## ノルディック・ウォーク



行ってきまーす！



ポイントでは、役員が案内誘導。



健脚コースを歩いてきました。



健脚コース、お疲れさまでした。



水分補給、休憩しながら、マイペースでの参加です。

最高のノルディック・ウォーク日和でした！



## シニア・スポーツ

### ナインゴール

誰にでも簡単にチャレンジできるあてゲーム。



シニアスポーツ、楽しい！！初めてだけど、ラダーにかかるとうれしくて、何度も挑戦したくなりました。

### ポッチャ

子どもから高齢者まで親しまれている競技。パラリンピックの正式種目。



### ラダー・ゲッター

ひもでつながっている2個のボールを、ラダー（ハシゴ）に向かって投げ、ポイントを競う。



ターゲットバードゴルフ  
羽根つきボールをクラブで打つミニゴルフの一種。

