



# ノルディック・ウォークの祭典 in根岸森林公園 結果報告



平成 30年12月3日（月）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、港南区シルバークラブ連合会、磯子区老人クラブ連合会、金沢区シニア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 243人の皆さんが、紅葉のきれいな根岸森林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



区ごとに受付の準備



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。



バスが付くとずらっと並びます。受付に大行列。



笹井看護師から水分補給しましょうのお話がありました。



## 開会式



佐野会長(磯子区)のご挨拶。



塩田会長(港南区)と阿部会長(金沢区)



## ポール・ストレッチ

講師の森さんと木城さん



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



行ってきまーす。



分岐点では、坂を上り外周へ向かいました。

ポイントでは、役員が案内誘導。



塩田会長(港南区)も案内・誘導



坂でのポールの使い方を教えてもらいました。



水分補給、休憩しながら、マイペースでの参加です。



旧根岸競馬場一等馬見所は、J.H.モーガンが設計し1930年に完成された建物です。途中雨もばらつきましたが、パワーで追いやり、太陽もにっこり。



ウエディング写真撮影や犬の散歩にも会い、癒されました。



ノルディックウォークは楽しい！歩いた後のお昼ごはんも最高。来年も頑張りましょう。

# 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。



**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。



**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。

\*シニア・スポーツは、やってみると楽しい！！ 得点が入ると何度も挑戦したくなります。次は、3月1日、シニアの祭典で会いましょう。