



仲間×楽しさ×健康

ウォーキングを楽しむ会

活動日時：月4回 木曜日 午前9時50分～11時30分
入会金：なし 月会費：1,600円

サークルの結成

ウォーキングを楽しむ会は、舎人地域学習センターで開催していた「無理なく楽しくウォーキング」の参加者たちで結成されたサークルです。会員の方たちはどの方も継続でずっと講座に参加されていた方たちです。みなさんととても仲が良く、笑顔が絶えない明るい雰囲気なので、講座で初めて参加される方がいてもすぐに打ち解けられていました。講座で出来た仲間たちは次々と増え、サークル結成となりました。

ウォーキングの魅力

なんといってもウォーキングは手軽なのに健康にはとっても効果的というところ。それも一人ではなく仲間と楽しくおしゃべりしながら、花や木など季節を楽しみながら自然を感じて行えるところが魅力です。でも、ウォーキングを楽しむ会はそれだけではありません。ウォーキングでケガなどしないように室内でのストレッチを行ったり、インナーマッスルを鍛える体操や、ウォーキング時の姿勢や歩き方、腕の振り方までしっかりと講師が指導してくれます。ウォーキングといってもただ歩くだけでなく、より効果的な方法で行うことによって、しっかりとした有酸素運動になるのです。ウォーキングの合間には、ゲーム感



覚でみんなと楽しめる脳トレ体操もあり、体の内も外も楽しく健康を目指しています。

続けられる理由

ウォーキングを長く続ける一番の秘訣は「歩く中で楽しさを見つけること」とよく言われていますが、このサークルにはその楽しさが詰まっています。サークルの明るい雰囲気と講師と会員の仲の良さがこのサークルの居心地の良さです。

せっかく近くに舎人公園という自然を感じられる大きな公園があるので、みなさんもウォーキングを始めて見ませんか？まずは体験・見学に、ぜひウォーキングを楽しむ会へご参加ください。

