

広大マスターズ会員各位

(広大マスターズ主催「健康ウォーキング大会」開催ご案内)

広大マスターズ会員の皆様、新年明けましてめでとうございます。本年も、どうぞ宜しく願い致します。「HMウォーキング」担当の渡部です。

皆様お元気でおすごしのことと存じます。この数年間、コロナ禍で、我々の日常生活に多大な影響がありました。スポーツ省は、児童・生徒の体力・運動能力の低下に影響したと報じました。高齢期の我々も、健康・体力面での大なる影響を感じます。

小生は、このご案内を、HMの皆様にお伝えできる事、嬉しい限りです。

我々高齢期の体力(特に筋肉)は、運動しなければ急に衰えます。若い頃に比べて、筋トレの効果も少ないとされています。運動の機会を作ることが必要と考えます。

まだ、寒い季節が続きますが、梅の開花を機に、「ウォーキング」で、運動の機会を作りたいと考え、企画しました。

「生活体力」の基本、「歩くこと」、「健康づくりの歩き方」に挑戦してみませんか。ご自分の家で実践できる「筋トレ(自重負荷法)」、「柔軟体操」、「転倒予防運動の基本」も紹介します。

竜王山(憩いの森公園・「セミナーハウス」)でお待ちします。

どうぞ、宜しく願い致します。

令和6(2024)年1月14日

「広大マスターズ・ウォーキング・担当」 渡部 和彦。

第 12 回 広大マスターズ主催ウォーキング

「新春お花見（梅花の薫）・健康ウォーク」

日 時：令和 6（2024）年 3 月 3 日（日）

午前10:00 ～ 12:00（現地集合9:45）

会 場：憩いの森公園（龍王山）

（ホームページを検索して参照ください。管理事務所： 東

広島市西条町寺家 941-17 TEL.082-422-0005）

プログラム

集合場所：「セミナーハウス（暖房あり）」

※駐車場は、憩いの森公園入口前でセミナーハウス近くの無料駐車場
（160 台）をご利用下さい。

- 「準備・整理運動： Dynamic・ストレッチ体操・他」
- 「転倒回避体操・等）
- 愉快地周辺「約 1 キロウォーク」

事前申し込み： kazuwp@hiroshima-u.ac.jp（渡部）

別紙申し込み様式に、記載し2月 24 日（土）までに送信。

装備：水分補給、防寒具（手袋・等）、その他各自必需品。

（定員約 15 名・先着順）

参加費：無 料

当日連絡先：090-2290-2495（わたなべ かずひこ（携帯））

参加申込用紙

第12回広大マスターズ主催：

「新春お花見（梅花の薫）・健康ウォーク」

日 時：令和6（2024）年3月3日（日）

:午前10:00 ~ 12:00（集合9:45）

○ 個人参加希望者：

氏 名：

住所(連絡先)：

電 話：

メールアドレス：

○ グループ(家族・等)参加者：

代表者 氏 名：

住所(連絡先)：

電 話：

メールアドレス：

グループメンバーの氏名：

()

- ・メールの送付先（渡部 和彦）：kazuwp@hiroshima-u.ac.jp
- ・広大マスターズ友の会会員の方でメールアドレス不所持の方は、所持の方において所帯の方のグループメンバーとしてお申込み下さい。
- ・雨天等の場合：セミナーハウス（暖房）で、別プログラム

「愉快的健康ウォーク教室（10時～11時）」開催。

以上