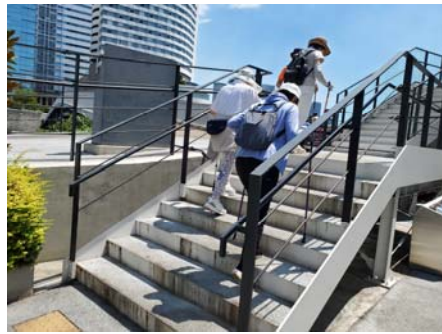


健康づくりサポーター活動報告書

団体名	一般社団法人スマートヘルスプロジェクト
講習会名	ノルディック・ウォークで足腰げんき ～体力アップ・フレイル予防～
と き	令和4年7月24日（日）午前10時～11時半 9時45分受付
会 場	JR 浜松町駅南口改札口集合
参加者数	申込8名 参加3名（女性）年代【80代1名 70代2名】 エリア【芝1名 三田1名 新橋1名】キャンセル5名【70代1名、60代3名、50代1名】
内容報告	<p>(1)内容の説明 担当 健康運動指導士（一社）全日本ノルディック・ウォーク連盟指導部講師及び公認指導員 大方ことみ 大方孝 市川雅之 区民の健康維持及び増進を図るきっかけづくりを行う。歩行運動を習慣的に行うことで、健康効果は多岐に渡る。出来るだけ多くの区民が安全で効果的なノルディック・ウォークを実践し、今後の生活で活かせる内容をコロナ禍感染予防に留意して開催する。</p> <p>(2)【スケジュール】 集合・受付・資料配布・トイレ (1)挨拶・オリエンテーション→〔5分〕 水分補給、熱中症予防塩分タブレット、ポール長さ調整 シューズの履き方、紐の結び方 水分補給について マスクについて (2)ノルディック・ウォークプログラム→ ①ウォーミングアップ…〔15分〕 下肢・上肢のポールストレッチング ②歩行実習（ポール使い方と腕動作など）アグレッシブスタイル(後方押出型) 階段のポールワーク練習 軽い坂道でポール姿勢チェック おおよそ5キロ ③クールダウンストレッチ…〔5分〕 質疑応答 解散</p> <p>(3)受講者の質問等 ・他にもノルディック・ウォークを開催していますか？⇒ご案内チラシ配布 次回9月23日（金祝）他8月14日ヒューマンぷらざ等</p> <p>(4)良かった事、反省点 本日の気温 31.5度 海風さわやか。7月初旬に酷暑 40℃近い気温と新型コロナ BA5 の感染拡大の影響がより今回は、暑さやコロナ不安でお申込みが少なく更に近日になり「体力に自信がないので」「コロナが心配」などの理由でキャンセルがありました。 参加された方々は、区内の棧橋など来た事がなかったので運動しながらご案内ただけてよかったととても喜んでおりました。お話ししながら楽しく歩いてじんわり汗ばむ程度でしたのでよい歩行運動になりました。今後も運動支援をしながら継続できるようにお声掛けができればと思います。次回は、季節も徐々によくなっていることを期待して体力アップにご活用いただきたいと思います。ありがとうございました。</p>

東芝横 W-UP

日の出埠頭にて階段練習



竹芝栈橋よりレインボーブリッジ⇒ウォータース竹芝展望台⇒海岸通り⇒東芝横 C-DW

活動風景
(写真を添付)



問い合わせ先

一般社団法人スマートヘルスプロジェクト 大方ことみ 090-1468-8896
<https://www.smarthealth-pro.website>