

あさびーと ながまつ

No.49

ノルディック ウォーキングで まち中を元気に。 【陽気会 楽々ノルディックウォーキング】

取材日：
3月25日水
現在は活動
自粛中。再
開日などは
お問い合わせ
ください。

陽気会 楽々ノルディックウォーキングって
どんな団体？

横井さん

ポールを使って全身運動をしながら歩くスポーツ「ノルディックウォーキング」を通して、地域の皆さんと楽しく交流しながら健康を維持・増進し、健康の輪を広げていくことを目標に活動しています。

活動内容を教えてください♪

神澤さん

毎週水曜日にみんなで維摩池の周りを歩いています。申し込みがいらないので気軽に参加できますよ。また、年に1・2回、ノルディックウォーキングの楽しさを広めるイベントなども開催しています。



多くのかたが参加しているね♪

伊藤さん

そうですね。普通のウォーキングよりも負担なく歩けるので、会話をしながら思い思いのペースで楽しんでいます。始めは少しの距離しか歩けなかったかたが、参加する度に足取りがしっかりとし、歩ける距離が伸びていくのを見ると私たちもうれしくなります。

これからの目標を教えてください♪

鈴木さん

維摩池だけではなく、いろいろな場所にノルディックウォーキングの拠点を増やしていきたいです。そして、尾張旭市がポールを持って歩く人でいっぱいとなり、健康の輪が広がっていくといいですね。



「陽気会 楽々ノルディックウォーキング」

ノルディックウォーキングを楽しみながら健康の輪を広げることを目指す市民活動団体

主な活動

- 定例維摩池ノルディックウォーキング
- ノルディックウォーキングイベントなど

問い合わせ先

陽気会 楽々ノルディックウォーキング
横井 ☎090-4116-4284