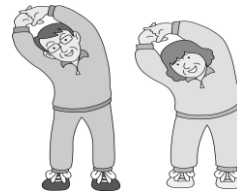


総会開催のお知らせ

平成29年の「富士宮歩こう会」総会が開催されます。
総会ウォークでちょっぴり汗を流した後、総会に参加して
下さい。参加賞は皆さん全員に出ます。



平成28年の総会ウォークと総会会場風景

- ★開催日：平成29年1月22日(日)
- ★会場：駅前交流センター「きらら」
- ★受付開始：13:45
- ★スライド放映：14:00
- ★開会：14:30
- ★閉会：16:00
- ★駐車場：きらら駐車場
(2時間30分無料)



ウォーキング健康で楽しく歩く！

ウォーキング法 §1

ウォーキングというのは健康にいいのですが、注意しておかねばならないことがあります。ウォーキング、歩くという行為は、過度なウォーキングは足に負担がかかってしまうということです。ウォーキングは、特にひざの負担が大きいですから、体調を見ながら行うことが必要です。特に体重のあるひとは要注意です。ひざにトラブルを抱えてしまったりなかなか治りにくいものです。ひざを痛めた方の多くは、悪い姿勢でのウォーキングや、やり過ぎのウォーキングがあげられます。ひざを痛めてしまう原因のひとつとしては、姿勢が悪いためにひざに余計な負担がかかっている場合です。

このようなときは、姿勢を治すということが大事になりますが、なかなか自分でそれに気づくことは難しいでしょう。フォームを意識しながらウォーキングを行ってください。疲れてくるとあごが上がりますから、腰などにも負担がかかります。

また、普段の運動不足を解消しようとして、ウォーキングをやり過ぎた場合もひざを痛めてしまう原因として多いようです。この場合はあまり心配はいりません。少しペースを落として、地道にやれば解消できます。⇒

⇒ 痛みがあるのであれば、しばらくはお休みするという事も考えてください。無理が一番禁物です。

また、靴が合っていないような時にも足が痛くなることがあります。マメなどができるのであれば靴が原因となっている可能性が高いでしょう。

通常であれば痛みを感じることはないのですから、ウォーキングの中で改善するようにしましょう。健康のためのウォーキングですから、故障などしたら本末転倒と言えます。

無理せず楽しみながら、自分のペースを守るようにしましょう。

会員証の切り替えはお済ですか

継続会員の方

★配布(郵送)された加入申込書に会費を添えて事務所に申し込んでください。

※年会費：2,500円(傷害保険含む)

※家族会員：1,500円(傷害保険含む)

ご夫婦で入会の場合はお二人で4,000円となります。

新規に入会希望の方

★歩こう会事務所に申込書があります。

※会費は継続会員と同じ条件です。

不明な点は事務所にお問い合わせください。

秋川のふれあいランド日短し
坦々と歩く堤防冬の雲



新雪の富士真つ向に出立す
ぎんなんを踏みたる靴の鈍き音
紅葉敷き黄葉眺むる風飽かな

佐野 和彦

秋川溪谷紅葉ウォーク

1月事務所休業日

1日(日)	2日(月)	3日(火)
4日(水)	7日(土)	8日(日)
11日(水)	14日(土)	15日(日)
18日(水)	22日(日)	25日(水)
28日(土)	29日(日)	

