

健康と生きがいづくりへ——★

# 史跡巡りでウォーキング



上野公園の不忍池を散策

かながわ健生クラブは、新規会員の拡大を図る。同クラブは1999年にシニアが健康で生きがいのある生活をおくる目的で設立された。「神奈川県を知ろう」をテーマに月1回各地の歴史や建造物を巡りウォーキング、心身ともに充実した日々を過ごそうというもの。代表の宮岡秀二さん(68)は「会員が高齢になって辞めていく人が増えてきたため、いろいろなお所に声をかけてテニスを図りま

## ■ かながわ健生クラブ ■

## 1月から会員募集



坂倉くみ子さん 村田幸造さん 宮岡秀二さん

クラブの年間活動は4月からスタートして翌年の3月で終了する。17、8月は暑いのでお休みします。従ってウォーキングは年1回となります」と話すのは事務局長の村田幸造さん(69)。

同クラブのシステムは本曜会、火曜会、金曜会の3グループで構成。企画委員のいる本曜会で年間の新規企画を立てる。「火曜会は前年歩いた本曜会と同じコースを歩きます。金曜会は前年歩いた火曜会のコースを歩きます。つまりコースは1年ずつずれて3年かかります。」と宮岡さん。コースは30人から35人で歩く。スタッフが5人付き、車や段差などに気配りする。史跡の説明などガイドは基本的にクラブのスタッフが行うが、無理な場合は専門家に依頼することもあるという。

運営委員の坂倉くみ子さん(61)は「すでに180カ所を巡っているのですが、神奈川県だけでは無理が生じてきました。最近では都内にまで足を延ばしています。ウォーキングの当日は午前9時10時に集合、午後2時半〜3時に解散します」という。

1月から会員募集を行い、4月から活動をスタートする。従来の会員も2月に更新届けを出す。「ぜひ健康的で生きがいのある生活を送るためにウォーキングに参加してください」と、3人、会費など詳細は問い合わせを。問い合わせ・申し込みは宮岡090・9300・3062