神奈川健康生きがいづくり
アドバイザー協議会のご案内

（2023 年度版）

一般社団法人

神奈川健康生きがいづくりアドバイザー協議会

目　　次

Ⅰ.一般社団法人　神奈川健康生きがいづくりアドバイザー協議会　1
Ⅱ.地区ネット活動　3
Ⅲ.かながわ健生クラブ活動　4
Ⅳ.講師活動　5
Ⅴ.成年後見センター　6
Ⅵ.100 歳大学の開設に向けて　7
Ⅶ.サークル活動・同好会活動
1. 健生カルチャーサークル　8
2. 健生ハイキングの会　8
3. コントラクトブリッジを楽しむ会(トランプゲームの会)　9
4. 神奈川健生音楽団　9
5. 歌を楽しむ会　10
6. ポールウォーキング振興会　10
7. 健生グリーンゴルフ会(同好会)　11
8. 句楽会(同好会)　11
9. 歴史と文化を訪ねて歩く会「健街道」(同好会)　12
10. 旅の会(同好会)　12
Ⅷ.ノルディックウォーキング活動　13

Ⅰ．一般社団法人 神奈川健康生きがいづくりアドバイザー協議会

（略称：（一社）神奈川健生（1995 年設立、2010 年 4 月 1 日法人化））

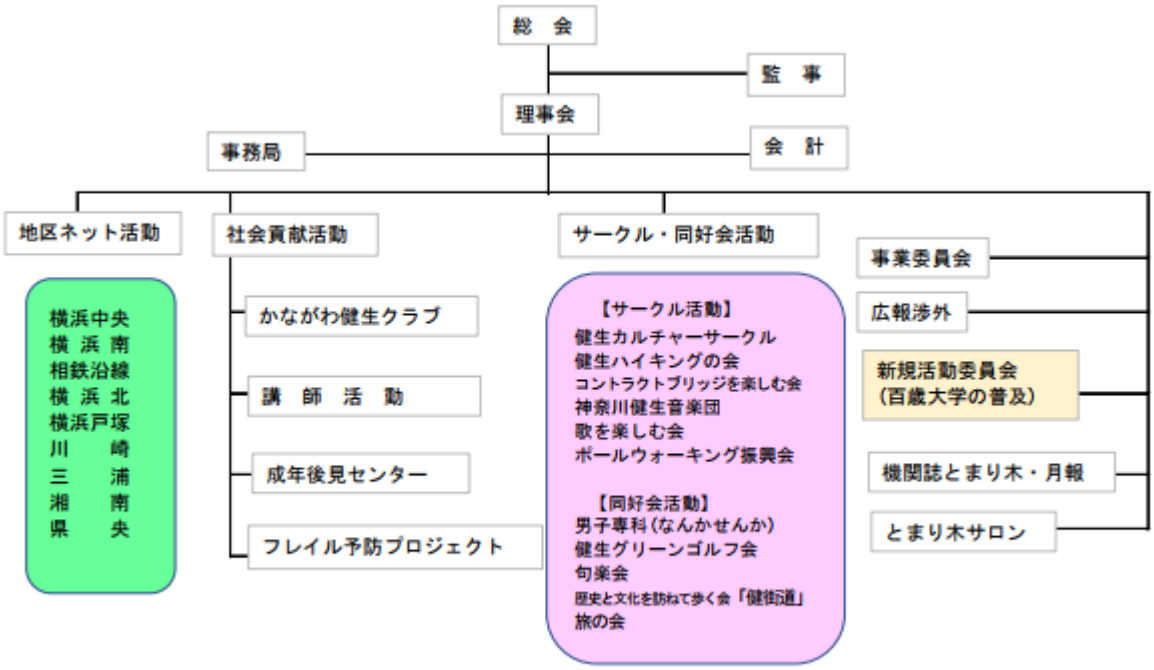
１．一般社団法人 神奈川健康生きがいづくりアドバイザー協議会とは

一般社団法人神奈川健康生きがいづくりアドバイザー協議会（略称：(社)神奈川健生）は、神奈川県在住者により中高年齢者の健康と生きがいづくりを 啓発、支援することを目的として平成 7 年 5 月に設立された団体で、神奈川県内を中心に活動しています。

活動の内容は、以下の通りです。（会則より抜粋）

・健康・生きがいづくりに関する講習会、セミナー等の企画、開催及び支援
・アドバイザー養成講座受講者募集に関する事業
・健康・生きがいづくりに関する情報の収集、分析及び提供
・健康・生きがいづくりに関する講師、アドバイザーの派遣
・健康と生きがいづくりを支援する事業
・成年後見制度に関する事業
・会員相互の資質の向上、情報交換、親睦の為の活動
・その他目的達成の為に必要な事業及び活動

２．組　織



◆上記活動の他、県下各地区でノルディックウォーキング(NW)をはじめ、
健康生きがいづくり活動を推進しています。

３．会　員

一般財団法人　健康・生きがい開発財団により「健康生きがいづくりアドバイザー」として認定を受け、原則として神奈川県在住者で本会の目的に賛同し、所定の入会手続きを経た者を会員とする。令和 5 年 7 月 1 日現在、会員数は 160 名（男 116 名、女 44 名）です。

４．機構（理事）（令和５年度）

会　長　　曲尾　実
副会長　　仲谷　佳純、冨田　徹、徳田裕美子
会　計　　浅井　卓弥、奈良部　勉
事務局　　安場 良治、種田　守、徳田裕美子、奈良部　勉、矢崎　光彦
理　事　　総数　19 名

５．定期活動

（１）定時総会

毎年１回（5 月下旬～6 月上旬）開催し、神奈川健生の活動方針、予算等を審議・決定しています。

（２）理事会

１月、８月を除く月の第２月曜日に開催し、神奈川健生の運営方針、活動計画等の立案や事業の運営等を審議・決定しています。

（３）事業委員会

原則毎月第１月曜日に開催し、神奈川健生会員のニーズに合った新規活動・新規事業について理事会への提案を行うことで健生活動の展開に貢献しています。

６．諸活動

（１）機関紙の発行

・月　　報　毎月理事会開催後発行し、神奈川健生の活動状況を報告しています。
・とまり木　年報として６月に発行しています。

（２）IT 活用推進

・神奈川健生の月報等を配信希望者に毎月メールで配信しています。
・神奈川健生 ML（Mailing List）会員登録者は、ML 運用規定の精神に則り、メール一斉配信機能を使って、神奈川健生活動等について日々活発に情報交換をしています。

・ホームページを開設しています。URL：http://kanagawa-kensei.com/

（３）とまり木サロン

・会員相互の交流や親睦の場として、年１回開催しています。

Ⅱ．地区ネット活動

神奈川健生は、神奈川県内を下記の通り９つの地区ネットに分けて活動しています。
各地区在住の健生会員が各地区ネット毎に月 1 回定例会を開催し、相互に協力・支援しながらその地域に沿った活動を展開しています。合わせて所属地区ネット以外への複数参画を推進しています。

地区ネット名と担当エリア一覧表

地区ネット名	担　当　エ　リ　ア
横浜中央	鶴見区、神奈川区、西区、中区、南区、保土ヶ谷区、港北区
横 浜 南	港南区、磯子区、金沢区、栄区
相鉄沿線	瀬谷区、旭区、泉区、保土ヶ谷区
横 浜 北	港北区、緑区、青葉区、都筑区
横浜戸塚	戸塚区、泉区
川　　崎	川崎市全区
三　　浦	鎌倉市、横須賀市、逗子市、三浦市、葉山町
湘　　南	平塚市、藤沢市、小田原市、茅ヶ崎市、南足柄市、寒川町、中郡、足柄下郡
県　　央	相模原市全区、大和市、座間市、伊勢原市、海老名市、秦野市、厚木市、綾瀬市、愛甲郡、足柄上郡

活動内容

- 神奈川健康生きがいづくりアドバイザー協議会理事会の報告と検討
- 地域のイベント企画・運営・支援、アドバイザー養成講座の支援、講演会･セミナーの開催・支援、講師・アドバイザーの派遣、神奈川健康生きがいづくりアドバイザー協議会サークル活動への支援
- 行政諸機関との協働事業の検討・開催・支援
- 行政へのＰＲ活動
- ボランティア活動と支援
- 会員相互の情報交換・相互研鑽による活動と親睦
- 各地区ネットより１名の代表を選出し理事として理事会に派遣する。
- かながわ健生クラブの企画・運営に参画し、各地区ネットは年間２回のイベントを実施担当している。

地区ネット定例会

Ⅲ．かながわ健生クラブ活動

「かながわ健生クラブ」は神奈川健生の最初の自主事業として平成 11 年(1999 年)4 月に発足し、大きな社会貢献活動の一つになっています。
「神奈川を知ろう」を基本テーマに掲げて、ご夫婦や仲間と一緒に集い、神奈川と周辺の自然、歴史、文化、産業に触れて、地域での仲間づくりに励んでおり、すでに定例活動は 630 回以上を重ねております。

「かながわ健生クラブ」の概要

１．目　的

シニア同志が心身ともに健康で、生きがいのある生活を送ることができるよう、余暇活動を定例的に行ない、地域及び会員相互の仲間づくりを推進します。

２．対象者

おおむね 50 歳以上の神奈川県民及び周辺地域にお住まいの方。

226 回木曜会　自然観察の森 上郷森の家

３．内　容

健康生きがいづくりにかかわるテーマを選び、年 20 回程度をめどに定例活動を行います。季節に相応しいテーマを掲げ開催日時は原則、平日の時間帯を設定し、会員へ案内いたします。

４．定　員

木曜会、火曜会、金曜会の 3 つがあり、定員は各 100 名です。1 年間の会員制です。

５．年会費

個人会員　5,000 円、夫婦会員　7,000 円　その他に定例活動の参加者からその都度実費相当の参加費を頂いています。(入会月により年会費の減額があります)

６．問い合せ先

富岡秀二（運営委員長）　電話　090-4716-2387　hideteru71166@gmail.com
村田幸造（事務局長）　電話　090-2569-1499　ny-murata@msc.biglobe.ne.jp

７．詳細はホームページ　健生クラブ　をご覧下さい。

Ⅳ. 講師活動

１．設立の経緯

平均寿命、平均余命の著しい延びにより長寿社会を迎えた今日、中高年は新たな生き方が問われています。このような時代背景の下、今迄の豊かな人生経験を活かし、中高年の健康・生きがいづくりの意義や社会参加を通してこれからの生き方に向けての啓発、仲間づくり等の支援をする為、セミナー・講座の開催や地域社会に役立つ講師養成の役割を担うために設立しました。

２．目　的

講師活動は県内の 9 地区ネットを基盤に行政や社会福祉協議会等と協働で区民活動支援センター･地区センター・公民館、地域ケアプラザ等と連携し、主に中高年を対象に下記４項に記載のセミナー･講座開催を通して健康･生きがいづくりの啓発と人づくりを支援しています。

また、HP に登録講師のプロフイ-ルの公開、健康生きがいづくりアドバイザーの知名度向上､講師活動を通して地域に貢献を図ることを目的にしています。

健康・生きがいづくり養成講座

３．講師登録とＨＰ

●健生会員による登録講師 28 名。（男性 26 名、女性 2 名）（2023 年 6 月現在）

●講師の登録内容は、下記の(一社)神奈川健生の HP を参照下さい。

URL　https://kanagawa-kensei.com/koshi　神奈川健生　検 索

４．セミナー・講座内容一覧

	内　容　（実 績）	目　的
自主講座	・健康生きがいづくりアドバイザー養成講座 ・退職前後のライフプラン：健康・生きがいセミナー ・セミナー・講座の企画の立て方、運営方法 ・講師の話し方、ロールプレイング	・資格取得と人材養成 ・ライフプランの構築 ・講座立上のノウハウの習得 ・講師のスキルアップ
神奈川県 委託講座 連携講座	・団塊世代の地域デビュー支援講座 ・人生を２倍楽しむ大人のボランティアライフ入門 ・地域行政との協働事業による各種の講座支援	・地域で健康・生きがいづくり ・仲間づくりとボランティア活動 ・講師の養成
講師派遣	・講師派遣	・行政、企業、団体等に派遣

５．問い合せ先：仲谷（なかや）佳純　e メール　nakaya@com-adv.co.jp

矢崎光彦　e メール　mitsu.yazaki@nifty.com

Ⅴ. 神奈川健生成年後見センター

１．設立からの経緯

神奈川健生の新規活動・事業委員会の社会貢献部会で新規活動として提案があり、アドバイザーへのアンケート調査を経て取組が決定しました。平成 25 年 12 月に神奈川健生の１事業部門として発足し、現在会員 22 名・賛助会員 6 名で活動しています。

２．目的

成年後見制度は判断能力が不十分な方(認知症高齢者・精神障害者・知的障害者)の財産管理や身上保護（契約等）を本人に代わって成年後見人等が行う制度です。

成年後見人は認知症高齢者が急増する中、需要は増す一方ですが、成り手はまだ不足しています。センターでは、身上保護を必要とする方を中心に、きめの細かい支援を行うことで、社会貢献活動の一翼を担うことを目指しており、その想いを理念に表現しています。

３．活動状況

毎年１件程度のペースで受任し､その後次第に増えてこれまでに 20 件受任しています。これまでの後見人は個人で受任するケースが大部分でしたが、当センターでは複数の者が関わる法人後見（注）で取り組んでいます。主担当者を中心に医療・福祉・行政などの関係者と連携して身上保護に重点を置いた後見活動を行っています。また新たな受任に向け、定点相談のほか、福祉関連施設での制度説明や個別相談に応じるなどのＰＲ活動を行っています。なお相談はすべて無料で行っています。

後見人には家庭裁判所の裁定により後見報酬が付与されますが、当センターは平成 29 年度から報酬を受け取っています。

また鶴見の事務所を拠点としており、週に 3 回、会員が交代で当番を務めています。

(注)法人後見　　NPO や社団法人などが後見人となる。①多くの人の知恵やノウハウが生かせる ②長期間後見にも対応できる　③複数の目線で管理できる　④相性を考慮した担当を付けられる　などの特長がある。

４．会員プロフィール

社会福祉士、福祉施設勤務経験者、市民後見人養成講座修了者、東京大学市民後見人養成講座修了者、ファイナンシャルプランナー、親族後見経験者など、成年後見について何らかの知識や経験を持っている会員が多いですが、入会してから少しずつ勉強していった会員もいます。毎年 3 回、会員・賛助会員を対象にした研修会も開催しています。関心がある方はぜひお問い合わせください。

さらなる発展のために、多くの皆さんの入会をお待ちしています。

パンフレット

５．問い合わせ先

竹内　壽（センター長）
電話：045-771-5536
e-mail:take.hisa@jcom.home.ne.jp

Ⅵ. 100 歳大学の開設に向けて

1．「100 歳大学」構想

「100 歳大学」構想とは、（一般財団法人）健康・生きがい開発財団が提唱する「老い方を学ぶ仕組み＝人生の下山の義務教育」です。

人生 100 歳時代という新しい時代に、長い老いのステージをどう生きるかについて体系的に学ぶ学校であり、将来的には「老いの義務教育」を目指す仕組みです。市区町村が、人生 100 歳時代にふさわしい健康長寿の「人づくり」と「まちづくり」のために設置する、住民のための「老いの学校」といえます。いま全国各地の自治体において、「100 歳時代」の考え方をもとに、その設置を目指す動きが始まっています。

神奈川健生でも「100 歳大学」の開設を目指して、プロジェクトチームを結成し、行政と協働での「100 歳大学」を開設するための活動を展開しています。

2．100 歳大学のねらい

① 人生 100 歳時代の老いの生き方の基礎・基本を体系的に学ぶ

② 将来的に市区町村に「老いの義務教育」の導入を目指す

③ 自治体が健康長寿の「人づくり」と「まちづくり」として捉える仕組みの構築を目指す

④ その目指すところ

- ✧ 平均寿命と健康寿命の差の短縮（アクティブシニアの育成）
- ✧ 健康長寿のまちづくりに活躍できる人材づくり（地域貢献シニアの養成）
- ✧ 同世代が老いの生き方を学ぶ「仲間づくり」
- ✧ 各自治体が当面している「地域包括ケアシステム」の 3 層目の人づくり

3．活動状況

大前提である行政との協働を実現するため、神奈川県内の各自治体と健康生きがいづくりをテーマとしたセミナーや連続講座、ポールウォーキングなどの体験会を開催し、実績を積み重ねています。

4．問合せ先　　１００歳大学　プロジェクトチームリーダー　　曲尾　　実

Ⅶ. サークル活動・同好会

1. 健生カルチャーサークル

1.設立の経緯：1997 年に発足以降「なんでも勉強会」として活動して来たが、
2022 年から内容を刷新して再開しました。
2.目　的：会員の見聞を広げ有益な情報を提供し相互研鑽を図ること。
3.対　象：健生会員及び一般会員どなたでも。
4.開催日：偶数月に開催、時間は 14：30～17：00
5.場　所：主として「かながわ県民センター会議室」
6.内　容：健生アドバイザー、又は外部講師により、
それぞれの道を極めた奥の深い話が好評
ジャンルでは、健康、歴史、趣味、旅等が
人気テーマです。

7.会　費：会員・年会費-2,000 円、１回のみ参加は各回 500 円
8.世話役：都築　潔、公家　進、矢崎光彦
9.問合せ・申込：（代表）都築　潔　　TEL 080-3403-8763

2. 健生ハイキングの会

1．設立の経緯：1996 年 11 月
2．目的：ハイキングを通して四季折々の自然に親しみ、
健康増進、仲間づくりと親睦を深めます。
3．対象：当会は健生会員及び一般会員で構成
会員 47 名
会費は年間 3,000 円 、入会金 1,000 円、
別に体験参加は 1,000 円。

（自然の中を歩く）

4．年間を通しての開催状況
本年の山行は年間 14 回を計画している。
神奈川県内を中心に、丹沢、箱根、奥多摩及びその周辺の山や丘陵やバスを利用して比較的遠方の山にもチャレンジしているし、宿泊山行では白山を計画している。又、コースは初心者から健脚者まで会員が参加しやすくバランスよく設定している。
5．内容：主に丹沢、箱根、奥多摩等県内及びバスを使い周辺の地域の山、丘陵、海辺。
四季を通して木々や草花、鳥の声等自然の素晴らしさに触れ、仲間と楽しく歩いています。また、ホームページを開設して第 1 回からこれまで行った山々やこれからの計画を掲載しているし、最近は動画での掲載をしている。
http://kenseihaikingu.web.fc2.com/
6．世話役：赤間　廣（電話 045-903-3079）e-mail: akapen.jiji.4649@gmail.com

3. コントラクトブリッジを楽しむ会（トランプゲームの会）

1.設立の経緯：「脳トレ」「認知症防止」「脳の活性化」を目標として 2005 年夏設立　現在会員 7 名（内女性 3 名）

2.目的(趣旨)：新しいタイプの健康的・健全な社交の場の提供

3.対象：健生会員及び会員の紹介する知的ゲームに関心のある方

4.年間を通じての開催状況：毎月第 1・第 3 土曜日 17～20 時

開催場所：県民センター（横浜駅から徒歩５分）

5.内容（特色と効用）：世界に１億人のプレイヤーがいると言われる最もポピュラーなトランプ（カード）ゲームです。

欧米では、家庭や職場での気楽な楽しみとして、あるいは大会での真剣勝負の「競技」として、老若男女、年齢を問わずあらゆる世代の人々に親しまれています。

コントラクトブリッジは、オークションとプレーの２段階で成り立っているゲームです。向かい合う 2 人がチームを組んで、4 人でプレーします。

健生コントラクトブリッジを楽しむ会は、会の名前の通り、技を競うことよりも楽しむことを第一にしています。

必要品はカードと鉛筆のみ 参加費 500 円/回は会場費に充てます。

興味・関心のある方は世話役まで　　経験の有無は問いません

初心者には講習会もあります。

6.世話役・連絡先：　松島誠一・メールアドレス　smatsushima03@gmail.com

4. 神奈川健生音楽団

1．設立の経緯：2006 年同期入会の 4 人が「くちびるに歌を」を合言葉に設立しました。

2．目的：会員も楽しみながら音楽で社会に貢献する。

3．対象：健生会員及び一般会員

会員 11 名（男性 6 名、女性 5 名）

4．年会費：無料

5．年間を通じての開催状況：

歌声サロン毎月 6 回、

練習会　毎月 1 回

歌声サロン

6．内容：アコーディオン、ハーモニカ、フルート、ベース、ドラム等のバンド演奏で童謡唱歌抒情歌などを「みんなで歌う」ことを中心に、皆様方と音楽を楽しみます。

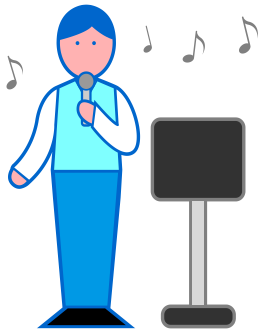
各地で歌声サロンを実施し皆様と、明るく歌う事は、団員の励みでもあります。

ご一緒に活動いたしましょう、是非ご連絡ください、心よりお待ちしております。

7．世話役：伊藤誠二（電話　045-541-3352　e-mail：itou961@ybb.ne.jp）

5. 歌を楽しむ会

１．**設立の経緯**：2010 年にカラオケ愛好者が中心になって同好会として発足し
　　以後サークルになり、会名もカラオケ会から「歌を楽しむ会」へ変更しました
２．**目的**：歌の好きな者同士が集い、歌う事により健康増進と会員相互の親睦
　　を図ると共に、歌の練習や研鑽を楽しむ事を目的にしています。
３．**対象**：健生会員及び一般会員　会員 30 名
４．**年会費**：1,000 円（楽譜代、練習用 CD 制作費他）
５．**年間の開催状況**



◆定例会：毎月の第１金曜日と第３月曜日
（１）「レッスンタイム」　14:00～15:00：課題曲の練習
（２）「フリータイム」　15:00～17:00：(少人数で好きな歌を歌う)
◆料金：14：00～17：00 フリードリンク付 1,400 円 /回
◆開催場所：「コートダジュール」横浜西口店・・駅から徒歩５分
◆イベント：毎年、年末に懇親発表会を開催します
◆旭区の文化祭「音楽のつどい」に混声合唱団ブルーウェーヴで出演予定。

６．**世話役**：都築　潔（電話 080-3403-8763）<miyakos16@cx.em-net.ne.jp>

◎とても楽しいサークルです。コロナ対策は万全です。新入会者を歓迎します。

6. ポールウォーキング振興会

１．**設立の経緯**：人生 100 歳時代の超高齢社会に於いて。自身で日常生活が出来る健康寿命の延伸・フレイル予防が課題となっています。このような状況の下、神奈川健康生きがいづくりアドバイザー協議会として取り組める活動として、スポーツ指向のノルディックウォーキングとは別に運動機能回復を重視した「ポールウォーキング」に着目、既に活動していた都築・秦野・座間の各クループメンバーが中心となって 2015 年に「健生ポールウォーキング振興会」として設立しました。
２．**目　的**：だれでも簡単にでき、尚且つ運動効果の高いポールウォーキングの普及を目指し、自身の健康寿命の延伸、未病対策、フレイル予防と併せて仲間づくり、地域住民の健康づくりに寄与する事を目的としています。
３．**内　容**：神奈川健康生きがいづくりアドバイザー協議会所属のアドバイザーが主催する、ポールウォーキングクラブ・同好会の連絡協議会として、２ケ月に１度サークルの代表が集まり運営委員会で活動計画の立案と情報交換を行うと共に参加団体が一堂に集まる合同イベントも開催しています。日本ポールウォーキング協会との連絡窓口の役割も果たしています。
４．**活動状況**：神奈川県下、都筑、秦野、座間、厚木、希望が丘、川崎、新田、下田、鎌倉の９つのクラブ・同好会が各地で毎月１～４回程度の定例会を開催しポールウォーキングを楽しむと共に、各地の地域包括支援センターや公民館、地区センター等でポールウォーキング教室・体験会の指導にコーチを派遣し、地域高齢者の健康増進に取り組んでいます。日本ポールウォーキング協会との窓口の役割とコーチ資格取得セミナーの開催・資格更新セミナーを所属のマスターコーチプロが行っています。

５．**連絡先**：村上政司（電話 090-7685-0542）　e-mail: mabom416@gmail.com

7. 健生グリーンゴルフ会

１．**発足**：1998 年 10 月に第１回ゴルフ会を開催。
２．**目的**：元気・健康・仲間づくりのゴルフ会
３．**対象**：健生会員及び一般会員（ご家族・友人・町内の方々等）
４．**開催**：2022 年 4 月 15 日（金）に鎌倉パブリックゴルフ場で第 50 回ゴルフ会を開催しました。参加者 11 名。毎年 4 月と 9 月の 2 回、鎌倉パブリックゴルフ場で開催。

５．**内容**：ゴルフを始めたばかりの方も、ゴルフのチャンスが少ない方も自由に参加して頂き、大いに楽しんで頂ける会です。
６．**世話役**：七海耕一、松島誠一　　（代表・松島誠一　電話 090-5399-7072）

8. 句　楽　会　《 誰でも楽しめる俳句 》

１．**設立**：2006 年 11 月に「神奈川健生」の同好会として発足し、翌年 2 月から健生サークル活動となり、健生会員以外からのご参加が増加中です。
２．**目的**：「だれでも、どこでも、いつでも作れる俳句」をモットーに、句会の楽しさを一緒に実感できます。「季語」を知り、気づかなかったものが見えてきます。「プレバト」ばりの面白い句会を体験してはいかが？初心者大歓迎です。
３．**対象**：会員数　10 名（男性６名、女性４名／AD４名、一般６名）
４．**年間の開催状況**
句会：　毎月１回　第１水曜日　午後１時～３時 30 分　5 句持寄り
会場：　７月まで「かながわ労働プラザ」（石川町駅北口）会議室
８月以降「かながわ県民センター」会議室
５.**活動**：俳句の楽しみは句会にあり、自作が入選したとき、佳句と出会えたときの喜びがそれぞれに嬉しく味わえます。
毎月の定例句会の「会報」を発行しています。
６.近作紹介

おしゃべりの途絶える心太に蓋せ　紫水
大空を蹴るぶらんこの少女かな　睦夫
釣竿のならぶ岸辺の日永かな　郁生
堂々と野良猫よぎる春の闇　耕一
菜の花や人声増ゆる里の道　篤
薄氷の景つぱ一枚閉じ込めて　礼子
沼尻の水ひたひたと葦の角　翠
ケーキ焼く子の割烹着春休み　幸哉
鬼もまた友となる日や豆をまく　純子
ガンダムの踏み出す一歩地虫出づ　雷児

７.**世話役**：蛯子雷児（Email：rainoko566@jcom.zaq.ne.jp　携帯：090－5492－4965）

9. 歴史と文化を訪ねて歩く会「健街道」

1.経緯と目的

神奈川県とその周辺には東海道の他、鎌倉街道、大山街道、中原街道、八王子道、金沢道、矢倉沢往還、浦賀道等の旧街道を実施計画して来ました。このような主要街道を現在の道路や地図と重ね合わせて頭の体操と身体の健康を保つ為に歩きます。
街道沿いの歴史文化財や神社仏閣を訪ね歩くガイドウォークでもあります。
2022 年度からは歴史と文化を訪ねて歩く会「健街道」と名称を改め、同好会として自主運営を開始していきます。

2．参加方法と参加費用

どなたでも、いつ何処からの区間でも参加できます。開催の定員は 20～30 名程度です。開催 1 週間前までに下記に申し込みを頂きます。一回の参加費は、一人 1,000 円。（年会費はありません）
開催の案内はホームページ
https://kanagawa-kensei.com/kenkaido/
で確認できます。

3．問い合わせ・申し込み先

下記の TEL／FAX 宛か電子メールへお願いします。
担当：富岡　秀二　TEL　090-9300-3562
FAX　045-904-0230　e-mail：hideteru71166@gmail.com
詳細はホームページ　健街道で検索をお願いします。

10. 旅　の　会

各地の文化や歴史に触れ

その土地の空気や自然に触れ
人と人とが寄り添い対話し
健康である喜びを知る旅にしていきたいと思っています。

連絡先　　早川沙衣美　s.hayakawa1209@ozzio.jp　　TEL　090-2221-7705

Ⅷ. ノルディック ウォーキング活動

１．設立の経緯

ノルディックウォーキング（NW）は、フィンランド発祥、クロスカントリースキーの夏のトレーニングから応用された**「バランスのとれた全身運動で、誰でも楽しめるレクリエーションスポーツ」**です。2 本の専用ポールを押し出しながら歩くウォーキングが、中高年の健康年齢の増進、介護予防に効果的な“有酸素運動”として注目されています。（一社）神奈川健生ではアドバイザー有志が公式インストラクター資格を取得、県下各地で同好会を立上げ、活動を始めました。

２．目　的

NW は年齢、性別に関わらず「誰でも」「どこでも」「いつからでも」取組める手軽なスポーツです。通常のウォーキングと比して、両手のポールで地面を後方に押し出す力を使うことにより、筋肉の 90%が稼働する全身運動です。足腰の負担を軽減し、通常のウォーキングよりも 20～40%も高いカロリー燃焼率が実証されています。

３．効果

① 90%の筋肉を使う全身運動、
② 膝関節、脊髄の負担軽減と腰痛防止効果
③ ２本のポールで正しい歩行姿勢に
④ 下半身負担減で長時間の歩行もラクラク
⑤ ポールがバランスを維持し転びにくいので、高齢者、手術後のリハビリにも適応

４．参 加 方 法

各同好会・クラブの定例講習会・体験会にご参加下さい。どなたでも参加できます。

５．各同好会・クラブ概要　以下のとおりです。

	名称	代表者	電話、E-mail、ホームページ	集合場所・集合時間	活動日	会員数	参加費等*
1	都筑 NW クラブ（TNW）	小杉　正雄	045-943-1424 080-3501-7348 masao_ksg@yahoo.co.jp https://tnwc.jimdofree.com/	都筑区庁舎1階 9 時 45 分	第1土曜 第2木曜 第3月曜	45 人	入会金 3000 円 年会費 5000 円 体験参加 500 円
2	青葉 NW クラブ（ANW）	赤間　廣	akapen.jiji.4649@gmail.com https://www.aobanw.com/	コースにより都度決定 9 時 45 分	第2水曜 第3木曜 第4日曜	50 人	入会金 3000 円 年会費 5000 円 体験参加 500 円

	名称	代表者	電話、E-mail、ホームページ	集合場所・集合時間	活動日	会員数	参加費等*
3	**鶴見 NW 同好会**	山村　国修	080-2047-8012 yamamura9230@icloud.com	県立三ツ池公園　9 時 30 分	第2金曜 第3水曜 第4金曜	**10 人**	無料
4	**YAMATO NW 同好会（YNW）**	和田　英夫	046-267-2053 hzs12507@nifty.com	市内ふれあいの森売店前 10 時	第1、第3木・土曜	**10 人**	無料
5	**湘南藤沢 NW 同好会(SFNW)**	原　喜一郎	0466-82-6064 harafam@cityfujisawa@ne.jp	小田急江ノ島線各駅前　9 時	第2土曜（順延第3土曜）	**48 人**	都度 300 円
6	**松田NW 同好会**	山﨑　正澄	090-4099-1971 ma_yama_19470810@yahoo.co.jp	松田町三角堤公園　9 時	毎週 水曜	**22 人**	都度 300 円、体験参加無料
7	**湘南茅ヶ崎 NW 同好会 (SCNW)**	亘　征子	0467-86-9316 sei.mei0818@gmail.com	第2週：　茅ヶ崎中央公園 第4週：　都度決定 8 時 50 分 ～9 時 50 分	第2、第4金曜	**45 人**	都度 200 円
8	**南横浜NW同好会**	村田　幸造	090-2569-1499 ny-murata@msc.biglobe.ne.jp	港南区、金沢区、磯子区　等 9 時 50 分	年間計画に基づき月1、2回	**25 人**	都度 400 円
9	**大倉山NW同好会**	田中　和美	gdg01226@nifty.com	東横線・地下鉄各駅改札口前 9 時 30 分	第2又は第3木曜	**12 人**	年会費 1500 円 都度 300 円
10	**秦野NW クラブ**	村上　政司	0463-79-0558 090-7685-0542 mabom416@gmail.com https://murakami-jyuku.jp/	原則秦野総合体育館前 9 時 30 分	第1、第3木曜、第2、第4火曜	**60 人**	都度 500 円

*費用としては、これ以外にレンタルポール代がかかることがあります。詳細は各同好会・クラブの代表にご確認ください。

神奈川健生定時社員総会

2023年5月28日（日）かながわ県民センターにて

サークルへの参加は各サークルの世話役にご相談ください

一般社団法人　神奈川健康生きがいづくりアドバイザー協議会
〒230-0012　神奈川県横浜市鶴見区下末吉４丁目 10 番１号
ウッドハイム清和５階
URL　http://kanagawa-kensei.com/
会　長　　曲尾　実
Fax：045-947-2781　Email info@kanagawa-kensei.com

（令和５年７月１日更新）