

神奈川健康生きがいきづくり
アドバイザー協議会のご案内
(2024 年度版)



一般社団法人

神奈川健康生きがいき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つ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. 健生講座センター	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. フレイル予防	8
VIII. サークル活動・同好会活動	
1. 健生カルチャーサークル	9
2. 健生ハイキングの会	9
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)	10
4. 歌を楽しむ会	10
5. ポールウォーキング振興会	11
6. 健生グリーンゴルフ会(同好会)	12
7. 句楽会(同好会)	12
IX. ノルディックウォーキング活動	13

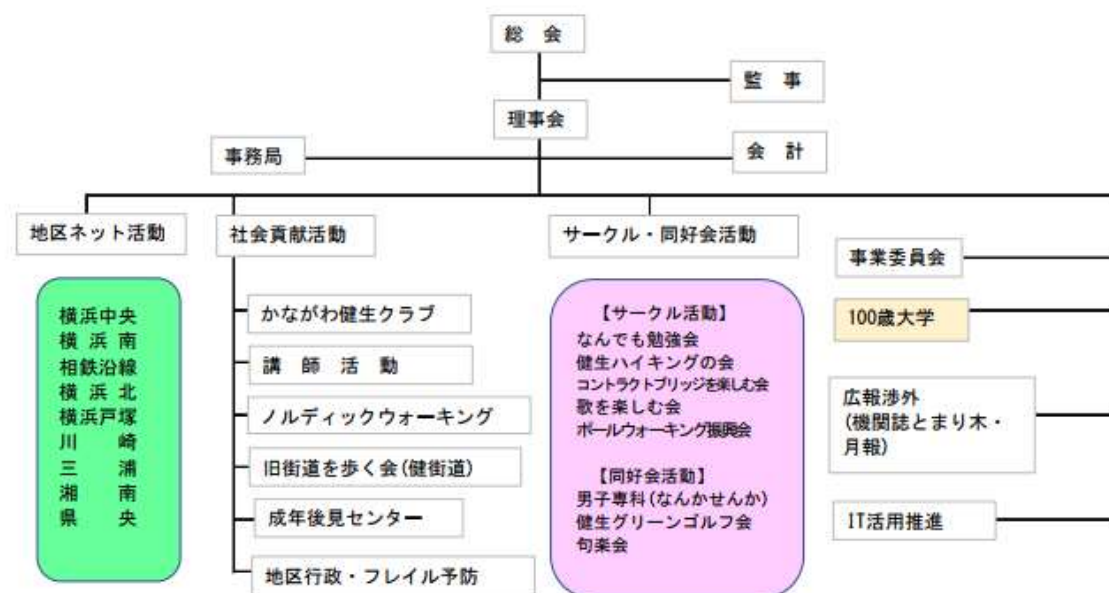
I. 一般社団法人 神奈川健康生きがいきづくりアドバイザー協議会 (略称：(一社) 神奈川健生(1995年設立、2010年4月1日法人化))

1. 一般社団法人 神奈川健康生きがいき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き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きづくりを 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・生きがいき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・生きがいきづくりに関する情報の収集、分析及び提供
- ・健康・生きがいきづくりに関する講師、アドバイザーの派遣
- ・健康と生きがいき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、健康生きがいき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6年11月1日現在、会員数は152名（男性111名、女性41名）です。

4. 機構（理事）（令和6年度）

会 長	曲尾 実
副会長	仲谷 佳純、富田 徹、徳田裕美子
会 計	浅井 卓弥
事務局	安場 良治、徳田裕美子、奈良部 勉、矢崎 光彦、和田 啓二
理 事	総数 20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、神奈川健生の各活動の報告を受けるとともに、活動方針、予算等を審議・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、当年度の神奈川健生プロジェクトの進捗状況を確認するとともに、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、総会後に開催しています。

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

※横浜南地区ネットは、2024年度は休会

〈活動内容〉

- 神奈川健康生きがいが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が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。
- 一部の地区ネットは、かながわ健生クラブの企画・運営に参画し、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 650 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。

3. 内容

健康生きがいくりにかかわるテーマを選び、年 10 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、木曜または火曜の日中の時間帯を設定し、活動いたします。



226 回木曜会 自然観察の森 上郷森の家

4. 定員

定員は 100 名 1 年間の会員制です。

5. 年会費

1 人 2,000 円 その他に定例活動に参加される際に参加費 1,000 円と交通費等の実費がかかります。(10 月以降の入会される際の年会費は 1,000 円になります)

6. 問い合わせ先

LINE →



ウェブサイト →



または 健生クラブ で検索

E メール → 浅川克彦 asakawa@kodawari-camp.com

IV. 健生講座センター

1. 設立の経緯

平均寿命、平均余命の著しい伸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・生きがいが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・生きがいが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ァイルの公開、健康生きがいが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・生きがいがづくり養成講座

3. 講師登録とHP

- 健生会員による登録講師26名。(男性24名、女性2名)(2024年11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	<ul style="list-style-type: none">・健康生きがいが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	<ul style="list-style-type: none">・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	<ul style="list-style-type: none">・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	<ul style="list-style-type: none">・地域で健康・生きがいがづくり・仲間づくりとボランティア活動・講師の養成
講師派遣	<ul style="list-style-type: none">・講師派遣	<ul style="list-style-type: none">・行政、企業、団体等に派遣

5. 問い合わせ先：^{なかや}仲谷佳純 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、昨年12月で創立10周年を迎えました。現在会員25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29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2017年から報酬を受け取っていません。

また鶴見の事務所を拠点としており、土、日曜日を除く平日(月～金)、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。

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



パンフレット

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、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 健生講座センター 曲尾 実

Ⅶ. フレイル予防

年をとって心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながりなど）が低下した状態を「フレイル」と言います。

フレイルは「虚弱」を意味する英語「frailty」を語源として作られた言葉です。多くの人が健康な状態からこのフレイルの段階を経て、要介護状態に陥ると考えられています。

神奈川県では、皆様が地域で気軽にご自身のフレイルの兆候をチェックできるよう、フレイルチェックを県内市町村(2024年現在 13市町)で実施するための取組を行っています。まずはお住まいの市町で実施しているフレイルチェックに参加してください。

茅ヶ崎市・厚木市・三浦市・横須賀市・中井町・海老名市・山北町・逗子市・湯河原町・平塚市・秦野市・開成町・松田町

神奈川健生には、現在フレイルトレーナーが2名、フレイルサポーターが22名おり、自治体の活動に参加したり、フレイル予防に関する講座の講師を務めたりしていますが、それ以外に、フレイル予防に直結する以下の活動を推進しています。

1. **ポールウォーキング** 11ページをご参照ください。

2. **脳トレ**

体を鍛えたら、脳を動かしましょう。健生では従来の脳トレとは違った新しい脳トレ（ぱびふ脳トレ）を始めました。

ぱびふ脳トレとは、「**ぱ**ワポ」で作成したコンテンツを「**びー**C (PC)」にインストールして「**ぷ**ロジェクター」で投影して進める脳トレのことです。

神奈川健生では認知症予防脳トレ士を取得したアドバイザーが26名おり、すでに各地区のケアプラザや包括支援センターで活躍しております。

一度体験したい方は、秦野市で「あたまげんき塾」を毎月実施しておりますのでご連絡ください。



3. **オーラルフレイル**

フレイルの予兆として、食事によくこぼす、固いものが噛めなくなった、むせるようになった、滑舌も悪くなった・・・このような状態が続けば、それは口の機能の衰え、“オーラルフレイル”の可能性がります。令和6年4月に、5項目のチェック項目が新しくなりました。

◎新5項目 (OF-5) : 2つ以上該当したらオーラルフレイルです。

- ①自分の歯は何本ありますか (20本)
- ②半年前と比べて固いものが食べにくくなりましたか。
- ③お茶や汁物などでむせることがありますか。
- ④口の渇きが気になりますか。
- ⑤普段の会話で言葉をはっきり発音できないことがありますか。

Ⅷ.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-3,000円、1回のみ参加は各回800円
8. 世話役：都築、公家、矢崎、斎藤、山本
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。
4. 年間を通しての開催状況
本年の山行は年間15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、最近で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



(自然の中を歩く)

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 11 名（内女性 5 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. 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 1,500 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ブで出演予定。

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。

5. 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つ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筑・秦野・座間の各グ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つ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ヶ月に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、希望カフェ、川崎(武蔵小杉・宿河原)、横浜北(新田・下田)、戸塚、寒川の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

6. 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：2023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）



7. 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： 「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。
毎月の定例会の「会報」を発行しています。

6. 近作紹介

おしやべりの途絶える心太に蓋せ	紫水	薄氷の葉っぱ一枚閉じ込めて	礼子
大空を蹴るぶらんこの少女かな	睦夫	沼尻の水ひたひたと葦の角	翠
釣竿のならば岸辺の日永かな	郁生	ケーキ焼く子の割烹着春休み	幸哉
堂々と野良猫よぎる春の閑	耕一	鬼もまた友となる日や豆をまく	純子
菜の花や人声増ゆる里の道	篤	ガンダムの踏み出す一步地虫出づ	雷児

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

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、脊椎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/	都筑区庁舎前 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	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
4	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)	50人	都度 300円
5	松田NW 同好会	山崎 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	15人	月 500円 体験参加 無料
6	湘南茅ヶ 崎 NW 同 好会 (SCNW)	並木 好正	090-4136-3393 Oto.yoshi-namiki@outlook.jp	第2週: 茅ヶ崎 中央公園 第4週: 都度 決定 9時00分 ~9時30分	第2、第4 金曜	38人	都度 200円
7	南横浜N W同好会	竹内 壽	090-3216-4716 take.hisa@jcom.home.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
8	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

2024年6月2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6年11月1日更新)