



月刊

UWC ニュース

Ushiku Walking Club News

発行 : 牛久ウオーキングクラブ

発行者 : 会長 望月 諭

牛久ウオーキングクラブ

検索

連絡先: 藤田 080・1976・0223



牛久ウオーキングクラブ例会等への参加について

新型コロナウイルス感染防止対策として、手指のアルコール消毒、マスクの着用をお願いします。非接触体温計にて検温し 37.5℃以上ある場合は参加をお控えいただきます。車で相乗り移動の際は、マスク着用、会話禁止、窓を開け、乗車人数を定員より1~2名減で運用願います。
※当面はメンバー同士の茶菓の配布は自粛する。

1 月定例会など

| 開催日 | 例会・コースなど |
|--------------|--|
| 1月 1日(土) | 元旦 初詣ウオーク 柏田神社・柏田公園コース(自由参加) ・集合場所: 牛久中央生涯学習センター ・集合時間: 10時00分 |
| 2日(日) | 例会休み (年始休会) |
| 8日(土) | 運営委員会 9時30分 中講座室 |
| 9日(日) | 女化神社コース L 10.0km S 6.0km IVV ・集合場所: 牛久中央生涯学習センター ・集合時間: 8時00分 |
| 10日 (月・祝) | 牛久シティマラソン&ウオーク (延期) |
| 16日(日) | 例会休み (第3日曜日) |
| 23日(日) | ~我孫子・手賀沼大正ロマンを巡る~ 駅からウオーク 8.0km IVV ・集合場所: 牛久駅西口陸橋上広場 ・集合時間: 8時35分 牛久駅発 8:51 上り、後方 11~12 両に乗車 ・行程: 我孫子駅東口(トイレ・ストレッチ)→嘉納治五郎別荘跡・三樹荘・楚人公園→白樺文学館→志賀直哉邸跡→旧川村別邸→鳥の博物館・水の館→手賀沼公園→我孫子駅(12:00頃、現地解散) ○解散後昼食各自 ○JR料金: 片道 330円 ○三密注意 ○マスク・帽子着用 ○身分証明となる運転免許証・保険証などを持参 |
| 30日(日) | いばらき百景・弘法大師堂コース L 11.0 S 6.0km IVV ・集合場所: 中央生涯学習センター 集合後、密にならない人員で自動車に分乗し 荃崎運動公園に移動 ・集合時間: 8時00分(荃崎運動公園に直行する方は8:30までに運動公園に着くように) |

前年10月から翌年4月は冬時間で朝の集合時間は
原則 8 時00分です

令和4年2月の予定(集合時間は原則8時)

- ・6日(日)8:00 ひたち野牛久・グリーンハーモニーみずべ公園ウオーク 9.3km
(いばらき元気ウオークは別途、併行実施)
- ・9日(水)13:30 運営委員会(中央生涯学習センター、中講座室)
- ・13日(日) ひたち野牛久駅コース 8.0km
- ・20日(日) 例会休み(第3日曜日)
- ・27日(日) つくば公園コース(梅園・洞峰公園)8.0km

その他・IWA等、外・上部団体等予定

- ・1/12(水)スキルアップ研修(水戸)深見会長
- ・令和4年度「牛久健康ウオーク」延期見込
- ・スポレク広場「ウオーク&レク」の実施
ウオーキングを中心とした健康づくり実施
期間2022年1/14(金)~2月11日(金)全5回
対象: 60歳以上 募集人員15名程度
場所: 牛久市中央生涯学習センター

ウオーキングに10~20分の速歩を

ウオーキング1時間の1/3~1/2程度を速歩にすると、ウオーキングが有酸素運動となり、メタボ防止や成人病予防に役立ち、より健康に役立つウオーキングになります。

歩行速度の速い人の平均寿命が長いこともアメリカで医学的に検証されています。
米国医師会雑誌第305巻50-58ページ(2010)より

1月から3月はBグループ担当の予定ですが、新型コロナウイルス感染防止対策上、三密を避けるため、小集団に分けざるを得ません。当分の間、A・B両グループ合同で分担して歩行の補助を行いたいと思います。

念のためAグループはリーダー藤田、サブリーダー菅沢、大平、井坂、大久保、西村、大野(正)、泰道が担当です。Bグループはリーダー入江、サブリーダー鈴木(広)、海老原、渡辺、井上、豊田、藤本が担当です。
なお、指導員等の有資格者の方は各集団歩行の指導に当たって下さるようお願いいたします。