

みのわ通信No. 135



発行：箕曲地域づくり委員会（〒518-0441
TEL/FAX: 0595 (63) 0453

名張市夏見215番地 箕曲市民センター内
Email: minowa-ko@emachi-nabari.jp

若さの秘訣は歩行力

健康の集い〜平岡令孝先生

健康運動指導士や（財）日本スポーツ協会公認スポーツ指導員など幅広い資格と豊富な経験を生かして運動指導をされている平岡令孝先生を講師にお迎えし、年度末恒例の「健康の集い」を箕曲

市民センター多目的ホールで三月十七日に開催しました。二十六名の参加者を前にした座学では、筋肉は身体を動かすためのエンジン。筋肉は使わないと衰える。筋肉を使う人は若々しいと

いうことで、お話の後には歩き方のトレーニングをみっちり伝授いただきました。左記のように、ユーチューブで歩き方の動画等をわかりやすく配信されています。ご参考にご覧ください。



面白おかしくお話しされる平岡先生



YouTubeにて実際の動きや説明動画を公開しています！



YouTubeチャンネル「気力！体力！歩行力！平岡メソッド」と検索してみてください。

ノルディックウォーキング 〜美旗の史跡を散策

「健康の集い」での歩き方トレーニングを生かして、三月三十一日に美旗地区をノルディックウォーキングで史跡巡りをしました。二名のボランティアガイド



とがたくさんあるわ」と熱心に耳を傾けられ、秋にも史跡巡りを熱望されました。体調を整え、秋の開催にもご参加をお待ちしています。



さんに案内いただきながら「本居昌長の歌碑」「美波多神社」「女良塚」などの古墳群、新田水路や常夜灯、初瀬街道と見どころ満載。参加された方々は「まだまだ知らないこ