

地元のウォーキングのスペシャリストから学ぶ！

シニア・ウォーキングを開催

JA あいち尾東^{びとう}（代表理事組合長：石黒秀一）は、管内に住む60歳以上の方を対象にシニア・ウォーキングを開催します。この取り組みは、日本人の平均寿命が延びる中、介護状態とならないよういつまでも健康で元気にいられる健康寿命を延ばす事を目的とし、介護予防活動の一環として毎年実施しています。

管内または近隣市町の史跡や名所、公園などを巡り、仲間と体を動かして日頃の運動不足の解消と木々の緑や景色を楽しみながら約4キロのウォーキングを行います。瀬戸支店コースでは地域の組合員を講師とし、正しいウォーキングについて学びます。



地域の組合員から正しいウォーキングを学ぶ！

瀬戸支店コースではウォーキングに関するさまざまな経歴を持つ組合員の松原覚さんを講師として正しいウォーキングについて学びます。

当日はウォーキング前のストレッチや体力の向上につながる正しいウォーキング方法、ウォーキングの効果について講義で学び、その後瀬戸支店付近の自然と歴史を楽しめるウォーキングコースを歩きます。

松原 覚さんの経歴

- ・日本ウォーキング協会専門講師
- ・愛知県ウォーキング協会副会長
- ・瀬戸市ウォーキング協会会長
- ・愛知県健康づくりアドバンスリーダー

愛知県内にてウォーキング教室を多数開催しています。また、夫婦で日本全国のウォーキング大会や海外の大会にも参加しています。ウォーキングのスペシャリストでありながら、当JAの産直施設に野菜を出荷する生産者でもあります。

開催日時

【瀬戸支店コース】

10月6日（木） 9：30～12：30 参加者17名

【モリコロパークコース】

10月13日（木） 9：30～12：30 参加者31名

【刈谷市州原公園コース】

10月21日（金） 9：30～12：30 参加者12名

<お問い合わせ先> ※取材にお越しいただける際にはご一報ください

JAあいち尾東 総務企画部 総合企画課（担当：川本・中川）

TEL：0561-56-0080 FAX：0561-72-8151 E-mail：kikaku@jaab.or.jp

