

「水郷つくば・土浦歩こう会」 入会のご案内

(入会金なし、年会費なし)

歩くことは健康に良いことだと分かっていますが、一人ではなかなか続けられません。たくさんの仲間と楽しいウォーキングをすることにより、ウォーキングの習慣化が身につきます。本会は、10km程度のファミリーコース(例会)と20～40kmの健脚向けコース(特別例会)を提供し、皆様の健康作り・仲間作りをお手伝いします。ご入会され、一緒に楽しく歩きませんか。

◇◇◇ウォーキングの習慣化による効果◇◇◇

- ①下肢筋力の強化: フレイル(虚弱)、ロコモ(運動器症候群) 予防
 - ②有酸素運動としての効果:
 - i) 全身持久性(持久力)の向上; 心血管系・呼吸器系機能の改善
 - ii) 生活習慣病の予防・改善; 冠動脈疾患危険因子の減少
 - iii) 精神面への効果; 不安・抑うつ改善、気分転換
 - iv) 二次的な効果; 生活リズムの改善、友人が増える、家族への波及効果
- (2019/10/31 田中喜代次 筑波大名誉教授、いばらきヘルスロードウォーキング教室での講話より)



入会のメリット

- ☆例会等の案内、各種関連情報を入手できます(メール、FAX、郵送、HPは立ち上げ準備中)。
 - ・いつでもどこでも都合の良い例会に参加出来ます(当日参加でもOK)。
 - ・定期的にウォーキング教室を開催します。
 - ・必要に応じて全国にて開催されるウォーキングイベントを紹介します。
- ☆一般社団法人日本ウォーキング協会(JWA)のサークル・グループ会員なので、傷害福祉制度加入の対象となります。また、ウォーキングダイアリー(地球一周4万キロ歩行記録認定に必要)・ウォーキングライフ(JWA機関誌)購入斡旋が受けられます。
- ☆日本市民スポーツ連盟(JVA)の公認団体なので、本会のウォーキングイベントは国際市民スポーツ連盟(IVV)イベントとして、参加記録認定・距離記録認定の対象になります。

水郷つくば・土浦歩こう会

- ・設立(予定): 令和3年10月1日
- ・会長: 戸田秀夫 JWA 個人正会員・主任ウォーキング指導員
- ・会員(見込み): 50～100名
- ・入会金: なし
- ・年会費: なし
- ・活動: 例会: 1回/月 第1水曜日、団体歩行
特別例会: 1回/月、土日祝祭日、団体歩行または自由歩行(8月は休会)
参加費として、会員200円、会員外400円を、例会等開催場所にて都度徴収させていただきます。
(JWA、JVAの年会費支払、例会担当者の下見費用、印刷・郵送代等に充当します)
- ・会員特典: 年間パスポート(4月～3月)を2,000円で購入出来ます。

申込先・問い合わせ先

戸田秀夫 〒300-0845 土浦市乙戸南1-11-7
e-mail: pahas314@ybb.ne.jp、携帯電話: 090-9831-3703、FAX: 029-841-4802

お申し込みは、氏名、性別、年齢(生年月日)及び連絡先(住所、e-mail、携帯電話、FAX)を記載の上、戸田までご連絡下さい(e-mail、FAX、郵便葉書の何れかをお願いします)。
今回の募集は先着50名までとさせていただきますので、希望される方はお早めにお申し込み下さい。