

健康部会

## ノルディックウォーキング講習会 ▶

5月19日(水)と6月8日(火)若槻コミュニティセンターで開かれ、ノルディックウォーキング講習会は、昨年同様の人気で、両日とも40人を超す参加者でした。

ポールの貸出しも行われ、元クロスカントリー選手の山田琢也インストラクターから、ポールの扱いや実際の歩き方を習いました。減量、血行を促し、肩こり解消によし、筋肉を柔軟に、と手近な目標にとどまらず、アスリート達が限界の壁を越えるためにも役立つと聞き、ますます引き込まれました。毎月の「ウォーキングの集い」にも生かすことができます。



蚊里田八幡宮へいちにいちにと



蒸し暑い中タオルを肩に

## ◀ コミわか健康体操教室の開催

6月15日(火)若槻コミュニティセンターでコミわか健康体操創始者徳武有紀先生をお招きして、コミわか健康体操教室が開かれ36名の参加者でした。子どもからお年寄りまで誰にもできる体にやさしい体操との願いからコミわか体操が作られました。

体を鍛えるというよりは筋肉や関節を和らげることが目的で、自分の身体と相談しながら無理なく「ぶ～らぶら、ゆ～らゆら」と気持ちよく動かしましょう。血行が良くなり爽やかな汗をかきます。草刈りのあとなど日常的に取り込み、体のこりや疲れを癒し心身ともにリラックスできます。

公民館部会

## 地区対抗「春季スポーツ大会」▶

「春季スポーツ大会」は5月16日(日)に、若槻小学校北・南体育館及び校庭で行われました。

南体育館での開会式の後、校庭ではソフトボールが9地区9チームにより熱戦が行われ、決勝戦では若槻団地と稲田が戦い若槻団地チームが本年度の優勝者となった。3位が若槻東条と吉。敢闘賞に上野が入りました。

一方、南北両体育館ではソフトバレーが3コート展開。Aリーグには4地区5チームが参加。総当たりのリーグ戦の結果は東徳間Aチームが制した。以下、準優勝が若槻東条、3位は東徳間Bチームとなり、この3チームが長野市大会に出場する。

ソフトバレーBリーグは10地区から14チームが参加し予選リーグから決勝トーナメントと大混戦になったが、優勝は東徳間、準優勝上野B、3位若槻団地及び吉Bとなったほか、敢闘賞は上野Aと、吉Bとなった。

残念だったのは、ソフトボールで1名の負傷者を出したが、幸い大事には至らなかった。



熱戦を繰り広げたソフトバレー