

都筑 NW 会員の皆様へ(bcc でメールを発信させて頂いています)

お世話になっております。 都筑 NW 世話人代表 小杉正雄です。

早いもので新年から、寒い中ではありましたが 蠟梅・紅白梅・水仙・早咲きの桜を楽しみ 春の気配を感じながらノルディックウォーキングを楽しんで頂いておりますが、間もなく「立春」です。 少しずつ暖かい季節となり、外へ出て 自然を感じながら自分の体力維持向上・お友達作り・社会参加を 皆さんと一緒に実践していきましょう。

「新型コロナ感染拡大・第7波」並みの「第8波」も漸く鎮静傾向が見られる様になりました。又、「新型コロナウィルス」を 感染症の「2 類相当」から、季節性インフルエンザと同じ「5 類」へ引き下げる事を検討しているとのニュースを耳にします。 とは言え、私たち高齢者は、ワクチン接種済との事で 気の緩みを生ずる事無く、新しい生活様式とこれ迄通りの感染予防対策(体調管理・手洗い・うがい・マスク・3 蜜回避)を行いながら「ノルディックウォーキング(1・2・3)」を皆さんと一緒に楽しみたいと思います。引続き宜しく願い申し上げます。

今月のお知らせは、以下の通りです。

1. 2023 年 02 月の都筑 NW 定例会に関するお知らせと確認。
2. 2023 年 02 月 04 日(土)の都筑 NW 定例会は、ウォーキングの途中 **歩幅測定**を行います。
3. 2023 年 03 月 04 日(土)の都筑 NW 定例会・**簡易体力測定は中止とさせていただきます。通常のウォーキング定例会です。**詳細は、以下を参照願います。

1. 2023 年 02 月の都筑 NW 定例会に関するお知らせと確認。

2023 年 02 月都筑 NW(TNW)定例会は、予定通り 02 月 04(土)・09 日(木)・20 日(月)に開催します。

- ① 都筑 NW 定例会 集合場所(受付) & 集合時間

・集合・受付場所は、都筑区庁舎 1 階正面入口・右方向、都筑警察署前の通路入口に、**9 時 45 分集合。**

- ② 都筑 NW と青葉 NW 相互受入(参加交流)を再開しています。

・**青葉 NW 定例会に参加ご希望の会員の皆様には、定例会の集合場所・時間とウォーキングコースメールを配信致します。ご希望の方は 小杉宛(masao_ksg@yahoo. co. jp) ご連絡願います。**

・尚、再度の感染拡大の 状況が確認された場合は「休止」する場合があります事をご了解願います。

2. 2023 年 02 月 04 日(月)の都筑 NW 定例会は、ウォーキングの途中 **歩幅測定**を行います。

定例会のウォーキングの途中に、毎年恒例の「歩幅測定」を行います。

昨年の歩幅と ご自身で比較してみてください。

3. 2023 年 03 月 04 日(土)の都筑 NW 定例会・**簡易体力測定は中止とさせていただきます。通常のウォーキング定例会です。**

未だ、「新型コロナウイルス感染」状況の中にあります。 室内での活動は、控えさせて頂きたく「中止」とさせていただきます。 通常のウォーキング定例会とさせていただきます。

以上。