



防災意識と健康を両方 **GET**

2023.9.2 第1回 防災ポールdeウォーク



関東大震災から100年が経ちました。東京低地を歩き臨海防災を考える特別企画が開催されました。「そなエリア東京」から「江東区文化センター」までの約7キロを歩きました。前段にはポールウォークの考案者である一般社団法人ソーシャルフィットネス協会代表理事「杉浦伸郎」氏より講習を受けた後に晴天の下、みんな笑顔で完歩しました。

昼食後は杉浦氏による記念講演も開催され「災害時にお年寄りの方が避難できる筋力の増進に役立っている」「ダイエット効果」「第二の心臓と言われているふくらはぎの筋ポンプ強化」「体幹づくり、身体のゆがみ補正」など年齢問わず、多くの効果がある事を知りました。

まず気軽に短い距離から始めて、企画に参加して、学びと健康をゲットしましょう！