



「健脚」が 「健康の基本」

東近江市 ことう健康夢クラブ

今回は、東近江市のスポーツクラブ「ことう健康夢クラブ」の「ウォーキング」サークルに注目してみた。

当サークルは、東近江周辺のウォーキングコースはもちろん、それ以外の穴場スポットを捜し出して歩いている。ウォーキングは、初心者でも比較的簡単に参加できるため、「健康

づくりの手始めに」と毎週、50～70歳の十数人が参加している。

「しばらく運動していなかった人や、年配の方などの体力づくりのお手伝いをしています。このクラブは、スポーツだけでなく、仲間作りにも大いに役立つと喜ばれています」と顧問の西澤一男さん。

その他、「バドミントン教室」「ヨガ・エアロビクス教室」など、5つの教室と「ビーチボール」「テニス」など、4つのサークルがある。

また、年間を通じてハイキングや料理教室なども行なわれている。年始にはニュースポーツを体験できるイベントも企画されている。

(取材・藤井) 詳しくは www.gaido.jp/spo



お知らせ

【土曜日】ウォーキング

- ◆集合場所: 湖東コミュニティセンター(旧公民館)
- ◆時間: 9:00～、2時間程度 ◆対象: 会員 ◆料金: 無料

ニュースポーツの紹介

- ★ディスコンやスローイングピンゴなど、ニュースポーツを紹介
- ◆日程: 1/7(土) 10:00～12:00 湖東第1小学校体育館
1/7(土) 13:00～15:00 湖東第2小学校体育館
1/14(土) 10:00～12:00 湖東第3小学校体育館
- ◆対象: どなたでも ◆料金: 無料

ことう健康夢クラブ

東近江市池庄町495

★2005年1月11日設立。会員数100人弱。年齢層は40～70歳代。

問い合わせ **0749-45-0950**

【受け付け】9:00～17:00

試合など競いあうことは、原則としてしていません。今までスポーツに縁のなかった方が始められるようなクラブです。



顧問-西澤一男さん

