ウォーキング

一見簡単そうなウォーキング。でも、一人ではなかなか続かないという方も多いのでは？「みんなで歩くから楽しくて続くんです」と参加者の伊藤さんは語ります。

秋を感じる
遠出コースの体験です

▶▶ 体験会

日①深大寺（じんだいじ）～神代植物公園（じんだい）（7.3km）…10 月 7 日㈯
②高麗（こま）川～横手渓谷（6 km）…10 月 19 日㈭
いずれも午前 10 時～（雨天中止）

集合場所　① JR 中央線東小金井駅②武蔵横手駅

費 100 円

申不要　問同クラブ事務局☎ 2947 - 3481 に電話

楽しく歩けることが最高！

伊藤松寿（いとうまつじゅ）さん（78歳）
上新井在住／加入歴：10年４カ月

私がワセダクラブ２０００に加入したきっかけは、友人の勧めでした。10年前、足腰を痛めて手術をし、そのリハビリの一環としてウォーキングを勧められたんです。

また、退職後、自分なりに体を動かすようにしてはいましたが、体力・気力・能力の低下を感じ、「このままじゃいけない！何かやらないと！」と危機感を感じたのもきっかけの一つです。

加入して良かった点は、他の参加者と一緒に歩けること。一人で歩くよりも、みんなで歩く方が楽しいし続けられる。「健康のために歩かないとダメ」という意識ではなく、「みんなと会えるから楽しい」という意識で歩く方が長続きするんですよ。もちろん最初は知らない人同士だけど、自然と仲良くなって、次の回には「会いたかったよ～！」というほどの仲になっちゃうんです（笑）。

これからも、元気に歩いて笑顔を目指す〝歩々（ほほ）笑（えま）みウォーキング〟をみんなで楽しくやっていきたいです。

みんなで楽しく♪

種目	活動曜日	対象制限	参加費（半期分）	体験
グラウンド・ゴルフ	火・金	なし	3,000	○
ウォーキング	木・土	なし	3,000	○
ミニテニス	火・金	なし	1,800	○
太極拳	月～金	なし	5,000	○
フィットネス	土	なし	6,000	○
シルバーフィットネス	火・木・土	50歳以上	6,000	×
トランポリン	月・水	園児以上	24,000～60,000	○
フットサル	日	小学生	6,000	○
WILD359ers※	木・土	小学生	8,000～17,000	○
体操	木	小学生	10,000	×
レスリング	日	小学生	18,000	○
水泳	水	小学生	20,000	×
テニス	火・木～日	小学生以上	8,000～9,500	○
陸上競技	木・日	小学４年生以上	3,000	○
新体操	日	小学３年生～中学生	27,000	○

◎体験は要申込です。同クラブ事務局にお問い合わせください（一部見学のみの種目あり）。
※ワイルドスリーフィフティーナイナーズ。フラッグフットボールや珍しいスポーツをする種目。

できるスポーツは15種目

グラウンド・ゴルフやウォーキング以外にも、できる種目は多種多様！子ども向けもあります。気になる種目をチェックしてみましょう。

市民フェスティバルでも体験できます！

10 月 28 日㈯・29 日㈰
午前 10 時～午後４時
所沢航空記念公園内・時計塔東側

▶ **28 日㈯**
…各種目紹介と体験

▶ **29 日㈰**
…トランポリン体験と演技

今から始めるワセダクラブ 2000

「ちょっと気になる」と思った方は、同クラブ事務局にお問い合わせください。各種目の詳細や体験情報をご案内します。さあ、「動くきっかけ」をワセダクラブ 2000 で手に入れましょう！

クラブHP

▶▶ 問い合わせ

ワセダクラブ 2000 事務局
〒 359 - 1164 三ケ島３ - 1407 - 1（三ケ島中学校内）
☎・FAX 2947 - 3481
（月～金曜正午～午後４時／祝休日除く）
✉ club2000@quartz.ocn.ne.jp