

シリーズ⑤⑧ ふるさと 笠間に生きる人たち

# かさま 市民力

このコーナーでは、市民の皆さんが自らの活動で地域貢献している団体などを紹介します。掲載を希望する団体は市民活動課へご連絡下さい。



合同ハイキング 戦場ヶ原



大久保光男さん(代表者)より

平成12年度から、教育委員会体育振興室で開催された「歩け歩こう教室」の受講生が中心となり、ウォーキングを広めようということで、講座終了生の6団体により結成された組織であります。有酸素運動の代表格が、ウォーキングであり、さまざまな効果が認められ、ストレスの解消・気分のリフレッシュ等が期待されます。

みなさんも一緒に、生活習慣病の予防・改善、老化防止等手軽にできるウォーキングを始めましょう。

《問合せ》  
大久保 0296-72-2858

## 健康で楽しい生活を… 1日1万歩

当協会では、春と秋にウォーキング大会を実施し、愛好者の親睦と交流を図り、健康の大切さや、ウォーキングの楽しさを実感し、手軽に楽しめる会として活動しています。組織面では、下部に6団体があり、毎月1回ハイキングを実施しています。場所については、県内・近県と各地域の特徴をとらえ、季節に応じた計画をしています。実施にあたっては、安全が第一であり、万全を期するための下見を十分行います。事故のないよう、場所の選定には細心の注意を払います。日常生活の中で、自転車や歩く機会を多くし、歩く距離を少しでも延ばしたいものです。エレベーターを使わず、階段を利用する等、歩けば必ず体にいいことがありそうです。

## 笠間市 ウォーキング協会

代表者 大久保光男(下市毛)  
設立 平成16年  
会員 243人・団体6



ピオトープハイキング  
～北山公園



大塚池ハイキング  
歩こう会



アルクベクラブ  
ハイキング(八郷地区)



さんぽの会 那須岳