

発見! 市民活動 No.1 ナビ

一步を踏み出し心身ともに健康へ!!

～ NPO 法人八戸ノルディック・ウォーク倶楽部～

日常的に誰でもできる運動としてノルディック・ウォークの普及活動に取り組む、NPO 法人八戸ノルディック・ウォーク倶楽部の理事長 菊地孝成さん、副理事長 川村喜三雄さん、事務局長 古館悦子さんにお話を伺いました。

○団体の目的と概要

八戸市を含む県南地域の皆さんに、ノルディック・ウォークの普及を図り、健康寿命の延伸と明るい社会づくりへの貢献を目的に、体験会や会員対象の月例会の実施などに取り組んでいます。

会員数：93人(5月1日現在)

主な事業：体験会 年間90回(週2回/水・土開催)
月例会など 年間12回

○活動のきっかけと転機

「歩くことは健康につながる」「歩く楽しさを伝えたい」という想いで普及活動を決意し、平成27年に任意団体を創設して活動していました。

転機となったのは、翌年に八戸市「元気な八戸づくり」市民奨励金の交付団体になったことでした。奨励金を活用し、体験用ポールなどを用意できたことで、継続的に体験会を実施できる体制が整い、活動が盛り上がり活発になりました。

○ノルディック・ウォークで心も身体も健康に!

ノルディック・ウォークは、2本のポールを持つことで4足歩行となり、膝や腰への負担が少なく疲れにくい上、全身運動となるため通常の歩行より運動効果があります。外出自粛の中、運動不足による健康被害を防ぐためにも、ぜひ体験会に参加し、一緒に歩きましょう!

○今後の抱負

現在、市川地域に姉妹サークルがありますが、今後は、他の地域にも姉妹サークルを設置し、市内全体で普及拡大を図りたいと思っています。

将来の夢である全国規模のイベント開催を目指し、これからも活動に取り組んでいきます!

図古館悦子(NPO 法人八戸ノルディック・ウォーク倶楽部)

☎090-5182-7175

🌐http://www.at-ml.jp/71823/



月例会の様子

新 美術館だより ⑥

圏市美術館 ☎45-8338

プレイイベントがはじまります!



< プレイイベント >

美術館のプロローグ

広場整備も着々と進み、八戸市美術館は11月3日、文化の日に生まれ変わって開館します。

八戸市美術館が目指すのは、アートをとおして出会い、学びあい、人やまちを育む「みんなの美術館」。そんな未来へのプロローグとして、開館まで残り88日となる8月8日から、バラエティ豊かなプレイイベントを実施します。いよいよ始動する新しい美術館をひと足早く体感していただけるよう、今回は大学との連携企画や、八戸市美術館開館記念「ギフト、ギフト、」(11月3日～2月20日)に参加するアーティストとのプロジェクト、建築家たちのトーク、市民団体による作品展示など、いろんなかたちの「出会い」が盛りだくさん。また、本格始動前の館内をご覧いただける貴重な機会でもあります。

ここからどんな八戸が生まれていくのでしょうか。ぜひ足をお運びください。(各イベントの申し込み方法については、学遊館30ページをご覧ください。)

【8月8日(日・祝)】

開館まで88日!カウントアップイベント

▷ 大学連携ワークショップ

「開館まで待てない!みんなでチャレンジ88日間!! オリジナルカウンターボールをつくらう☆」

▷ 仙台フィルハーモニー管弦楽団ミニコンサート

▷ 館長&スタッフトーク「美術館のプロローグ」

【8月21日(土)】

▷ 江頭誠 アーティストトーク+作品用柄毛布募集

【8月26日(木)】

▷ トークイベント「建築にみるこれからの美術館～八戸市美術館の可能性～」

【9月】

▷ 向井山朋子パフォーマンス「gift」ワークショップ

【9月17日(金)～20日(月・祝)】

▷ 八戸市文化協会選抜作家展

【9月26日(日)】

▷ 浅田政志アーティストトーク+写真募集

※詳しくはホームページをご覧ください。

ホームページ <https://www.city.hachinohe.aomori.jp>
 携帯電話向けページ <https://www.city.hachinohe.aomori.jp/section/m/>
 Twitter <https://twitter.com/HachinoheCity>
 Facebook <http://www.facebook.com/HachinoheCity>



ホームページ



携帯用HP



LINE



「広報」「市議会だより」が閲覧可!