

## ノルディックウォーキングサークルを支えるCCクラブ会員

「のこのこクラブ」は芝公園を起点にノルディックウォーキングを楽しむサークルです。平成24年にCCクラブ会員が中心となって立ち上げたサークルで、参加者の半数程度がCCクラブ会員です。取材した日(4月18日)も参加者10人中6人がCCクラブ会員でした。代表の新井隆治さん(3期生)を中心に運営されており、準備体操や整理体操、ウォーキングの先頭、しんがりはCCクラブ会員が務めています。



芝公園で準備体操後ウォーキング行程の説明を受けます。



ウォーキングは体力に応じマイペースで、信号機で後続を待ちます。

参加されたメンバー



ゴールで整理体操。クールダウンし疲労回復を早める効果あります。



行程途中で休憩タイム、この日は札ノ辻の芝桜庭園で一息。

のこのこグループ：会員数31名  
定例活動：第1, 第3木曜日(雨天中止)  
午前10時~1時間半  
集合場所：港区芝地区高齢者相談センター  
問い合わせ先：港区芝地区高齢者相談センター  
TEL：03-5232-0840(代表)

投稿者より：芝CCの先輩の方からのお誘いを受け、参加して1年余り、緩い縛りの中で参加できるので継続できています。参加者が楽しめるサークルを支えるのは大変だろうと敬服する次第です。(14期 荒川太)