

地域密着、
身近な話題を
体験取材!

まちかど

特派員だより

マラソンを楽しむ効果



ソーシャルディスタンスを保ちながらの準備体操



ランニングフォームを指導する講師



マラソンを楽しむ参加者

残暑が和らいだ9月の土曜日、ゆりが丘公園では、マラソンを楽しむために集まった小学生から70代までの幅広い年代の人たちが、共に心地よい汗を流していました。9月19日、10月3・10日の3日間で開催された講座「アツピー・ジョギングライフ」の初日を取材しました。

毎年行われているこの講座は、毎回参加する人もいる程の人気です。今回は、新型コロナウイルスの感染拡大防止対策として、全員がマスク着用の上、ソーシャルディスタンスを保ちながらの開催でした。講師を務めるのは「マラソンの楽しさを知って欲しい」と熱心に指導に当たる、箱根駅伝経験者でランニングアドバイザーの村松卓さんです。「マラソンは特別な道具を必要とせず、気軽に始められるスポーツでありながら、体力向上、生活習慣病の改善、ストレス発散など、体に良い効果をたくさんもたらしてくれるので、ぜひ楽しみながら始めてください」と語ります。

中でも、マラソンは1キロ走り、その人の体重程のカロリーを消費するという話が印象的でした。例えば、体重50キロの人が1キロ走ると約50キロ消費するそうです。とても分かりやすく、ダイエットをする際の目安になります。

すると、マラソンの効果でしようか。徐々に参加者の表情が柔らかくなり、自然と笑顔や会話が生まれました。マラソンは体だけでなく、精神面にも良い効果をもたらすものなのだ、実感する事ができました。

体と心の健康のため、気軽に楽しめるマラソンを始めてみてはいかがでしょうか。

平方地区
かどひろ
門平
まい
舞さん



市民の情報交流スポット



アッピーNET掲載団体募集

アッピーNETは市民の皆さんの交流の場として、催しなどへの参加者募集「おいでください」と、各団体のサークル会員募集「いきいきサークル」を掲載しています。観客を増やしたい・会員数を増やしたい団体は気軽に申し込んでください。申し込み方法など、詳しくは市ホームページをご覧ください。



おいでください

■フラダンス無料体験会 11月10日(火) 13:30~15:00、文化センター 当日 加藤 090-4823-5317 **ひと言!** 癒やしのハワイアンに合わせて心身共にリフレッシュ!

いきいきサークル

●橘ダンス愛好会(社交ダンス) 毎週(出) 9:00~12:00、平方公民館 費月額1,500円(入会金1,000円) 波田野 080-5460-2089(21:00まで) **ひと言!** 基本から指導。初心者歓迎。無料体験あり。女性歓迎。

- ここにこ英会話 毎月3回(水)13:00~14:30(初級・中級)、大石公民館など 費月額3,000円(入会金1,000円) 岡田 070-2262-1952(20:00まで) **ひと言!** ネイティブ(米国人講師)との英会話を楽しみませんか。
- 大谷もっと元気体操 毎月2~3回(水)15:00~16:30、市民体育館 費月額1,500円(入会金1,000円) 照井 0781-4151 **ひと言!** 脳を鍛え体力アップ。密にならない少人数サークルです。
- 楽楽中国語 毎週(木)13:00~14:30、響の森桶川市民ホール・各公民館 費月額3,600円 小口 090-6486-3452 **ひと言!** 楽しく今の中国を知ろう!!

- スケッチ(水彩画) 毎月第2・4(木)9:00~12:00、平方公民館・自然学習館 費月額2,500円 内田 0781-2866 **ひと言!** 静物を主体に個性を大切に絵を描く。初心者も歓迎。
- フレッシュ・ヨガ 毎月2回(火)10:00~11:30、上尾公民館 費月額1,500円 藤牧 0775-6650(19:00~20:30) **ひと言!** 体を動かして心身共にリフレッシュ。始めてみませんか。
- 新大正琴コスモス会 毎月第2・4(金)10:00~11:30、上尾公民館など 費月額2,500円 山崎 0781-9380(15:00以降) **ひと言!** 大正琴の基礎を勉強しながら合奏を楽しむ演奏会に参加。

定…定員 関…対象 費…費用 持…持ち物 当日…当日、直接会場へ 申…申し込み