

MEIKO MUNETO
宗藤美恵子さん
自主ウォーキンググループ「府中市ウォーキングメンバー」



いくつになっても
仲間と共に
元気でいたい。

Q.続けられる秘訣は？

年齢を重ねても元気でいたい気持ちはもちろんありますが、一緒に歩く皆さんがいるからこそ、毎回歩く気になれますね。仲間とはウォーキング以外にも、旅行に行くなど一緒に楽しむ機会がたくさんあります。そういったつながりが、続けられる秘訣ですね。

Q.ウォーキングとの出会いは？

以前は登山が趣味でしたが、友人からの誘いがきっかけでグループに入りました。約18年間、けがや悪天候でない限りは毎回参加しています。



あなたも一緒に
ウォーキング。

ウォーキングもれっきとしたスポーツ！

府中市ウォーキング

宗藤さんと歩こう！

宗藤さんも所属する地域のウォーキンググループ。

時毎週水曜日 9時～、毎週土曜日 6時30分～(各約1時間)

所府中公園

問健康推進課(リ・フレ内・☎47-1310)

みんなで歩こう会

今年度2回目！市内各地で開催されるウォーキング。

時10月22日(水) 9時30分～11時30分

所クルトピア栗生

問健康推進課(リ・フレ内・☎47-1310)

こちらもどうぞ！
初めての人も多数！



Q.どんな運動をする？

さまざまなトレーニングを行っています。自分の体の調子を整えることはもちろんですが、トレーナーとしてストレッチやリズムに合わせた運動などを提供し、子どもたちの未来を応援しています。



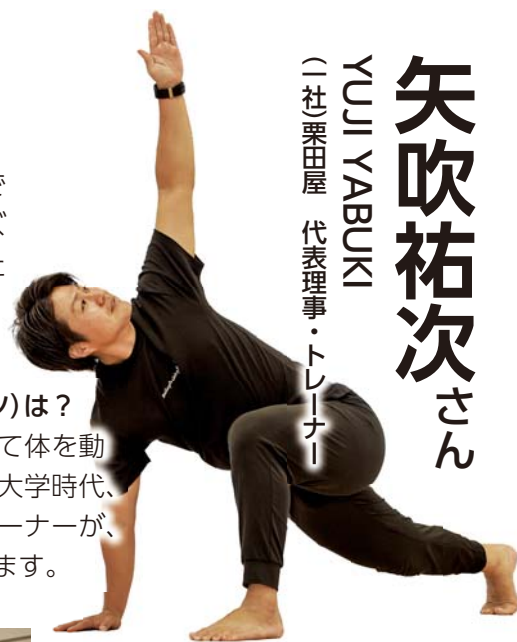
ポイント
こだわりPOINT！

Q.手放せないグッズ？

テニスボールは、ほぐしたい体の部位に当てることができ、持ち運びもしやすいため重宝しています。

Q.始めたきっかけ(ルーツ)は？

もともと空手をやっていて体を動かすことが好きでした。大学時代、アルバイトで始めたトレーナーが、今の活動につながっています。



矢吹祐次さん
YUJI YABUKI
(社)栗田屋 代表理事・トレーナー

全ての競技に
つながる
体づくりを
楽しみながら。

トレーニング教室開催中。



時対毎週水曜日

▶ 4歳～小学生…17時10分～

▶ 小学生…18時10分～

申間SPINGLEウェルネスセンター
gym&swimming
(☎44-9222)