

支えるボランティア



▲全国各地で行われているパークランの中で、ボランティア参加者はトップクラス。ボランティアだけでも参加可能です。

- ・カメラ撮影をしています。
- ・会場の準備や片付けなど、できることを無理なくやっています。
- ・ボランティアをしてみたい
- ・参加者さんから元気をもらえます。
- ・年齢関係なくできるので、孫と一緒に参加もできて、楽しく活動しています。
- ・最初はランナーとしての参加でしたが、走りながらできるボランティアもあると知って始めました。
- ・夫が先に参加していて、子どもと一緒に何かできないかなと思って。
- ・どのようなボランティアをしていますか
- ・ボランティアのきっかけ

参加は簡単 3 ステップ

ランナーも、ウォーカーも、ボランティアもご登録ください。

1 右下の QR コードからサイトにアクセス

パークランに関する詳細もこちらのホームページをご覧ください▼

2 登録してバーコードを印刷



3 毎週土曜午前 7 時 45 分に権現堂 2 号公園北側東屋に集合！参加費無料



「ノルディックウォーキング教室」

ノルディックウォーク(ポールウォーク)は2本のポールを持って歩く新しいスポーツです。ポールを使うことにより、腰やひざへの負担を軽減します。また、効率の良い有酸素運動であるとともに、身体の90%の筋肉を使う全身運動で、足腰の筋力がアップするだけでなく、肩こりの改善、認知症予防、生活習慣病予防・改善に効果的です。

ノルディックウォークサークルの『ノルディック幸手』では、権現堂 4 号公園で教室を開催しています。開催日や参加費などについてはお問い合わせください。

問合せ 『ノルディック幸手』事務局

福島さん (一社)全日本ノルディックウォーク連盟公認指導員 ☎ 090(7702)1381



毎週土曜朝 8 時は、みんなでラン&ウォーク

権現堂 2 号公園 parkrun

主催：(一社) parkrunJapan 後援：幸手市、NPO 法人幸手権現堂桜堤保存会

権現堂 2 号公園で毎週土曜日開催されているイベントをご紹介します。

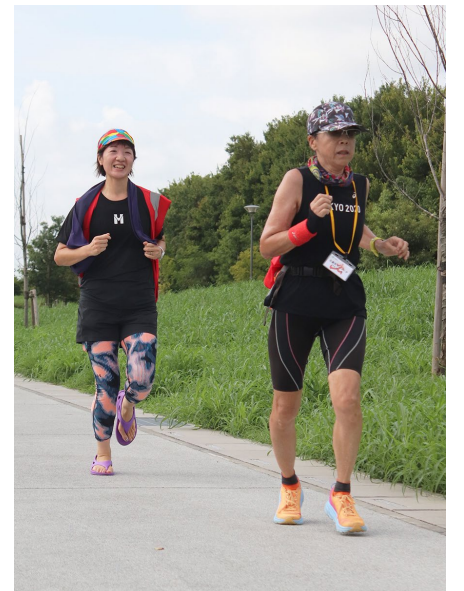
■パークラン&ウォークとは

2004 年に英国で始まった無料のコミュニティイベントです。全世界 22 か国、2600 か所以上で開催しています。パークラン&ウォークは無料で、毎週土曜の朝 8 時に 5km のランニングまたはジョギング、ウォークと自分のスタイルで参加することができます。パークラン&ウォークは時間制限もなく、誰もビリになることはありません。誰でも気軽に参加できるイベントです。

走る ランナー Runner



- ・実際に参加してどうでしたか
- ・初めて参加したときに楽しかったので、続けてきています。
- ・最初は少ない人数だったけど、今では多くの人が参加するイベントになってさらに楽しくなっています。
- ・走る人も歩く人も、ボランティアの人とても雰囲気良かったので、続けてきています。
- ・これから参加する人へのメッセージ
- ・声かけあいながら走るのも楽しいです。ぜひ、一緒に走りましょう。
- ・ボランティアのみなさんが、子どもたちへの、目配り心配り心配りをしてくださるので、子連れでも安心して参加できます。
- ・参加したきっかけを教えてください
- ・市外に住んでいますが、近くでこのようなランニングイベントがあることを知って参加しました。
- ・楽しそうなイベントだったので、参加しました。



歩く ウォーカー Walker



- ・実際に参加してどうでしたか
- ・ウォーキングでも参加できると聞いて、参加しました。
- ・走ったり、歩いたり、ボランティアをしたり、都合に合わせた参加方法が魅力で、参加しました。
- ・一人で来ても、仲間ができるので、参加してよかったです。
- ・土曜の早起きが最初は苦手だったんですが、続けていると、起きられるようになりました。
- ・みんなで歩くから、楽しく歩けます。
- ・これから参加する人へのメッセージ
- ・週に1回でも自分のペースで続けられます。
- ・自分の都合で参加できるので、気軽に参加してください。
- ・一人じゃないから続けられます。
- ・ボランティアさんたちが明るく迎えてくれるので、元気をもらえます。

