大人のまなびい教室

第4回　ノルディックウォーク

最終回は、ポールを持って井口公園へ。
さわやかな晴天の下、ウォーキングを楽しみました。

自分に合った
長さに調整

会話をしながら楽しく運動することが、
健康づくりの秘訣。

初めて触れるノルディックポールで体操をして、
歩き方を教わります。

カロリー消費量は、通常のウォーキングの
約1.3倍にもなるそう。外に出るのが楽しみです。

ノルディックポールを両手に、
井口公園までウォーキング。

参加者どうしで話しながら歩くと、
自然と笑顔がこぼれました。

～参加者の声～

・歩き方のコツがわかり、とても楽しく歩くことができました。
・今まで知らなかったスポーツとその効果を学ぶことができた、貴重な講座でした。
・適度な運動で天気も良くて、満足です。 安本さんのお話も楽しかったです。