



"20代~80代までみんなGENKI"にポールをもって歩きました。



青梅発!!健康いきいきノルディック・ウォーク報告

開催：平成 27 年 3 月 28 日（土）

場所：青梅市永山公園総合運動場と周辺

講師：全日本ノルディック・ウォーク連盟公認指導員

大方 孝（健康運動指導士）

天候：晴時々曇り 気温 18 度

桜のつぼみもふくら。はじめての方～愛好者までノルディックウォーカー 22 名が集まりました。前半は先生の楽しいトークにのせられて基本の歩き方と脳トレウォーク、エクササイズで身体を温めました。後半、山コースとゆっくりコースでは、森林を 100%満喫しながらの N ウォークで体力づくり、ストレス解消ができました。

次回、ごいっしょに 2 本のポールを持って歩きませんか。

主催：東京女子体育大学同窓会藤栄会東京支部第 7 地区

