

正しく歩こう！効果を高める歩き方 &新緑ウォーキング 開催報告



令和7年5月25日（日）に、効果を高める歩き方&新緑ウォーキング講座を開催、8名の方が参加されました。



健康運動指導士の指導のもと、歩く時に使う筋肉への意識を高めていきます。



レクチャー後には、皆さんの姿勢は見違えるほど美しくなりました！

後半は新緑ウォーキングです。
習った歩き方を意識し、
約3キロのコースを歩きました。



小雨がぱらつく天気でしたが、木々の鮮やかな緑や香りを楽しみました。展望台からの景色は美しく、こころもからだもリフレッシュできたのではないのでしょうか。

ご参加いただき、ありがとうございました。

