

「ノルディックウォーキング教室」

自主企画提案事業とは、城山公民館区内で活動する団体や個人が館区内の住民を対象に、自ら学習している内容をテーマとして2回以上のプログラムによる講座を開設するものです。今年度は、“つくいレクリエーションクラブ”の皆さんが「ノルディックウォーキング」を指導する講座を開き、延べ40人の参加者が、ノルディックウォーキングを体験しました。

1回目
6/30

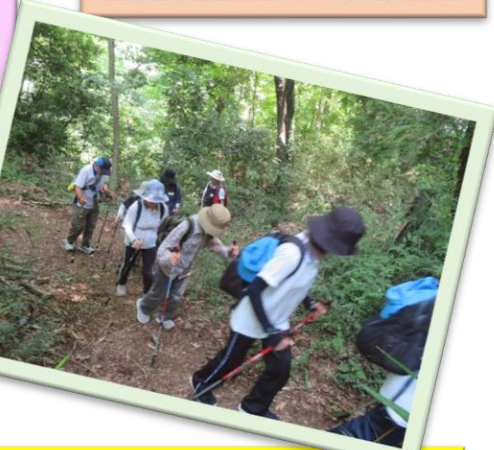


しっかり
準備運動をして、
公民館を
しゃっば〜っ!



《1回目のコース》

公民館 ⇒ 穴川 ⇒ 小松城跡
⇒ 公民館
およそ 4.5Km



急な山道も
ポールを上手に使うって
軽快に登っていきます!



ポールの扱いにも
すっかり慣れた初日!
2回目もこの調子で、
皆さん頑張ろう!



2回目
7/3

2回目もしっかり
準備運動をしてから
公民館を出発
します！

《2回目のコース》

公民館

↓

清流の里

↓

公民館

およそ7Km

とても暑い日でしたが
ひとりの脱落者もなく
皆さん最後まで
歩きぬきました！

ご参加いただき、
ありがとうございました。
これからも、
ハルディックウォーキング
楽しんで続けてくださいね！

