

《ポールウォーキング》



6月20(土)健康づくり普及員との共催事業『ポールウォーキング』の講習を実施しました。日本ノルディックウォーキング協会インストラクターの宮崎恵美子先生による丁寧な指導のもと、あいにくの雨予報でしたが、ちょうど雨が止んだ合間をぬって、公民館の周りを歩きました。21名の参加された皆さんからは、『ポールウォーキングに対して意識が変わりました。参加して良かったです。』などの感想をいただき、さっそくポール購入についての質問を熱心にしていました。

