



みつやの里だより

(11/1現在 会員数 574名)

発行日:令和3年11月10日

ノルディック・ウォーク体験講習会(10/24)

満員御礼！博物館まで楽しくウォーキング！

ミズノ(株)全日本ノルディック・ウォーク公認講師の成田和行先生をお招きし、ノルディック・ウォーク体験講習会を10月24日(日)に行いました。ノルディック・ウォークは、2本のポールを使ったウォーキングで、全身運動効果が高いことで人気を集めています。定員30名満員の参加があり、先生のわかりやすいお話と楽しい指導を受けながら博物館までの往復約2.5kmをウォーキング、気持ちのいい汗をかきました。



成田先生が楽しく指導してくれます♡



背筋がピン！いい姿勢になります



博物館で記念写真♪



ポールを使ったゲーム♪

次回は11/27(土)
イチョウがきれいな
じゅうたんになってる頃

みつやの里
つなぐ笑顔
からポツ

発行

総合型地域スポーツクラブ みつやの里スポーツクラブ
広島県安芸高田市吉田町相合 555-1 安芸高田市吉田運動公園内
TEL 0826-42-2808 FAX 0826-42-1012