

ノルディックウォーキング教室 を開催しました！

組合員と家族の方を対象としたノルディックウォーキング教室を10月1日(土)に河口湖、10月22日(土)に金川の森で開催しました！

河口湖では河口湖畔や河口湖大橋を歩き、金川の森では紅葉の始まった森の中を歩きノルディックウォーキングを楽しく体験しました。

10月1日(土) 河口湖

● 講習

始めに、富士山国際ノルディック協会の講師の方からポールの長さの調整や持ち方など基本的な使い方を教わり、ポールを使って歩く練習をしました。



● 体験

講習の後、河口湖畔を半周しノルディックウォーキング体験をしました。



10月22日(土) 開催のノルディックウォーキング教室は [次ページ](#)

10月22日（土）金川の森

● 講習

始めに、富士山国際ノルディック協会の講師の方からポールの長さの調整や持ち方など基本的な使い方を教わり、ポールを使って歩く練習をしました。



● 体験

講習の後、金川の森公園内を紅葉を楽しみながらノルディックウォーキング体験をしました。



● 参加者の方の感想・ご意見

- ・とても楽しかった。いい運動ができた。また参加したい。
- ・歩き方から教えてもらったのが良かった。
- ・先生のわかりやすい説明やスタッフの方が実際に教えてくれて良かった。
- ・日常的に運動しないので良い機会となりました。楽しかったです。
- ・気持ちよくウォーキングが出来て良かった。
- ・毎年参加しています。歩き方が良くなりました。
- ・全身を使っている感覚があり、良い運動になりました。
- ・年に一回の参加ですが楽しみにしています。
- ・これからノルディックウォーキングを始めたいと思います。

次年度においても開催する予定であります。

ご家族や職場のお仲間をお誘いの上是非ご参加ください！