

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9月28日(土)にまきば公園、10月19日(土)に富士パインズパークで開催しました！
紅葉の始まった山や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。

● **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、ノルディックウォーキング体験しました。



● 参加者の方の感想・ご意見

- ・ほどよい運動ができてストレス解消ができた。
- ・見た目より筋力を使うので体験してよかった。
- ・とても丁寧に楽しく教えていただけて良かった。
- ・体の内側までポカポカしてきてお腹も空いてくるぐらい良い運動になりました。
- ・慣れてきたら楽しくなってきた。また機会があれば参加したい。
- ・毎日だらだら歩くのではなく、ノルディックウォーキングにしようかと思う。

等々