

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2日(土)に笛吹市「金川の森」で開催しました。

晴天の中、8歳から74歳まで幅広い年齢の方にご参加いただき、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使い方を教わり、何種類かポールを使った歩き方の講習を受けました。



● 体験

講習の後、公園内でノルディックウォーキングを体験しました。



● 参加者の方の感想・ご意見

- ・講師の先生、丁寧なご指導ありがとうございました。久しぶりの戸外での運動楽しかったです。
- ・ポールを使ってのウォーキング効果を再確認できた。
- ・気候や時間が丁度良かったです。詳しく学べて良かったです。
- ・これからもこの取り組みを続けて欲しいです。
- ・とても楽しく気持ちよく学ばせて頂きました。ありがとうございました。