

# エンジョイ☆エアロ&紅葉ウォーキング 開催報告

令和5年10月22日（日）に、エンジョイ☆エアロ&紅葉ウォーキング講座を開催、23名の方が参加されました。



「エアロビクスは初めて」や「久しぶり」の方も多くご参加いただきました。基本的なステップから始め、少しずつ上半身の動きを加えていきます。次の動きを考えながらの体操は脳の刺激にもなります。

アップテンポのリズムに合わせ、体を思い切り動かします。有酸素運動効果もあり、体がポカポカになりました。



後半は紅葉ウォーキングです。赤や黄色に色づいた木々や森を眺め、約2キロのコースを歩きます。



「カツラ」の木の落ち葉からは、お菓子のよう甘い香りがします。実際に歩いてみてわかる発見ですね。



爽やかな秋晴れのもと、「季節を五感で楽しめ、気持ちよく体を動かせました。」とのご感想を頂きました。

多くの皆さまにご参加いただき、ありがとうございました。