

ビギナーズエアロ&紅葉ウォーキング 開催報告

令和6年10月27日（日）に、ビギナーズエアロ&紅葉ウォーキング教室を開催、17名の方が参加されました。



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動作は脳の刺激にもなります。

ハロウィンにちなんだ音楽も流れ、気分が上がります。それぞれのペースで、気持ちの良い汗を流しました。



後半は紅葉ウォーキングです。秋が深まりつつある健康の森一帯の景色を楽しみながら、約3キロのコースを歩きました。



時折雨がぱらつく曇り空でしたが、“リズムに合わせて”、“景色を見たりおしゃべりをしながら”「楽しい時間を過ごせました」との感想が聞かれました。ご参加いただき、ありがとうございました。

