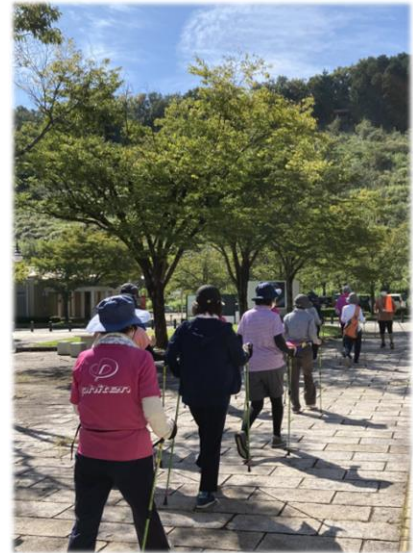


青空ヨガ&ポールウォーキング 教室を開催しました

令和4年9月25日（日）に、こころとからだの健康講座「青空ヨガ&ポールウォーキング」を開催、23名の方が参加されました。



健康運動指導士からポールの使い方についてレクチャーを受け、準備運動。いざ出発です。

色づき始めた木々を眺めながら、約2kmのコースを歩きました。ポールを使うことで手の振りは大きく、歩幅は広くなり、消費カロリーのアップが期待されます。



後半は青空ヨガです。高く澄んだ青空、フカフカの芝生の感触を楽しみながら、心地よい時間を過ごしました。



日頃の運動不足解消だけでなく、「自然を感じながらの運動が良い気分転換になった」とのご感想を頂きました。