

姿勢改善&新緑ウォーキング教室を 開催しました



令和4年5月22日（日）に、姿勢改善&新緑ウォーキング講座を開催、24名の方が参加されました。



健康運動指導士の指導のもと、まずは自身の姿勢をチェックします。まっすぐに歩いているつもりでも、体の傾きやゆがみがあることが分かり、驚きの声が上がりました。

良い姿勢・歩き方のポイントを一つずつ確認しながら、実際に歩いてみます。講師との楽しいやり取りや、皆さまの熱心な練習により、活気あふれる教室となりました。教室前後で、姿勢は見違えるほど美しくなりました！



美しい姿勢はそのままに、後半は新緑ウォーキングです。

目線や手のふり、足の出し方、歩幅を意識しながら、青空のもと、颯爽と歩きます。



鮮やかな新緑、鳥のさえずりなども楽しみながら、約3キロの道のりを歩きました。参加者からは、「習った姿勢を維持していきたい。楽しかった」とのご感想をいただきました。