

# からだ・姿勢を整えるストレッチ & 新緑ウォーキング 開催報告

令和6年5月26日（日）に、正しい姿勢と歩き方&新緑ウォーキング講座を開催、12名の方が参加されました。

健康運動指導士の指導のもと、頭からつま先まで、丁寧にストレッチをしていきました。

ふだん何気なくおこなっているストレッチも、伸ばす筋肉や筋を意識することでより効果的なものにすることができます。

参加者からは「気持ちよかった。家でも続けていきたい」とのご感想をいただきました。



後半は新緑ウォーキングです。  
手のふりや歩幅・姿勢を意識し、  
約3キロのコースを歩きました。

健康の森内の青々とした新緑をながめ  
ながら、気持ちの良い汗をかきました。

ご参加いただき、ありがとうございました。

