

rainbow 通信 vol.14

平成27年6月22日 発行



先日6月14日(日)に天橋立でノルディックウォーキング講習会を開催しました。梅雨の時期ではありましたが、天候にも恵まれ、いつもナイトノルディックウォーキングに参加くださる方や初めて体験される方など17名で笑いながら気持ち良く汗を流しました。

一部ではありますが、参加者のコメントをご紹介します。



暑かったので疲れましたが、海を見ながら歩くことなんてなかなか無いので気持ち良かったですよ。



初めて参加しましたが思ったより楽に歩きました。良い天気の中、みんなで話をしながら歩けて楽しかった。



最後にやったポールレクというポールを使った遊びが楽しくて、みんな笑顔で終わられました。また参加したいです。

<ナイトノルディックウォーキング>

日時：毎週火曜日 19:30~20:30頃 場所：市民体育館付近 持ち物：タオル・水筒・履きなれた靴など
レンタルポールは無料です。 会費500円ですが、初回体験のみ無料です。是非、遊びに来てください！