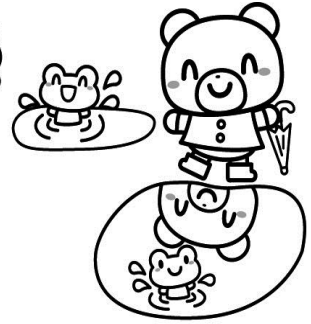


◇ \* ◇ \* ◇ \*

# rainbow 通信 Vol.37

平成29年 5月29日(月) 発行

◇ \* ◇ \* ◇ \*



さわやかな新緑の中、5月21日(日)に月例ノルディックウォーキングが開催されました。16名の参加者の皆さんと一緒に、会話を楽しみながら天橋立を歩きました。新しい参加者もあり、初心者にも無理のないように配慮しながら気持ち良く汗を流しました。今後につながる課題も大切にしながら、さらなる盛り上がりを楽しんでいます。



ノルディックウォーキングに初めて参加しました。  
体験して思ったのは、脚はもちろん、腕力を使うスポーツでもあるということです。  
普段使わない筋肉を動かすことで良い運動ができました。  
また機会があれば参加したいです。  
初心者でも楽しみながら参加できるメニューで是非オススメです。 参加者 Y さん

