

『栗生町活性化まちづくり協議会』だより

第4号（平成27年3月発行）



春本番を思わせるようなポカポカ陽気の3月21日（土） 第2回ほほえみくらぶのウォーキング大会が開催されました。残念ながら参加者は26名と前回は大きく下回りましたが 全員で5kmの距離を歩きました。ノルディックポールを持っての参加者もありました。ノルディック・ウォークは両手にポール（ストック）を持ち、地面を突きながら歩くフィットネス・エクササイズ的一种。肩や腕も使うため、身体全体の90%の筋肉を活用する全身運動となり 消費カロリーがアップすると同時に 足・腰・膝などにかかる負担を軽減できる為 足の痛い方には最適なウォーキング方法です。



春を待つ 桜のつぼみ



さあー・・・出発だ



ノルディック・ウォークで颯爽と



桜が咲いた頃 又計画します。
是非ご参加ください

