

健康ウォーキング実施

10月10日(水) 芹沢公園でポールウォーキング 26名が参加しました



健康さま普及員の丁寧な説明のもと準備体操



登り坂はポールを後ろに押すようにして推進力をつける

2本のポールを持つことで、楽に歩幅が広くなり、肩甲骨を動かすことで、上半身の運動となる。

また歩くとき、安定感があるので足腰の弱い方でも安心なことがわかりました



下り坂はポールを後前について安定感は十分



ポールの扱いも慣れてきて軽快に歩く参加者



ポールウォーキングが初めての半数の方達も、とっても満足していました