

初心者向け

ノルディックウォーキング体験会

2021年10月10日(日)10時~12時、初心者向けノルディックウォーキング体験会を開催しました。体験希望者8人の受付け後、ノルディックウォーキングの効果やフレイル(心身の活力低下)の予防についての講習を受けました。その後、南地区へ移動し、ノルディックポールを使っての実技を体験していただきました。暑いほどの晴天の下、みなさん元気にノルディックウォーキングを楽しんでおられました。



主催：寝屋川公園管理事務所