



公益目的事業(2)

健康増進事業(1)健康づくり体験事業

健康教室(ウォーキング教室)

公益財団法人
秋田市総合振興公社

開催日 9月26日(月) 参加者14名

晴天!参加者14名

講師の安田先生のご指導のもと、上半身~下半身と念入りにウォーミングアップです。これだけで体がほかほかしてきます。

トラックを1周して、公園内をウォーキング。坂あり下りあり上り階段あり...休憩を取りながら約1時間のウォーキング。皆さん楽しそうに、レッスンを受けながら汗を流していました。

クールダウン時は、ウォーキングするときの姿勢や注意点のお話を聞きストレッチ体操をして終了です。ご参加いただきありがとうございました。

開催の様子



実施報告書

講師

安田みどり

ANCS認定

エアロビクス

JHCA認定

フィジカルコン

JCCA認定

ひめトレ

緑地課

公益企画担当

主席主査伊藤あゆみ

