

レッツ☆ノルディックウォーキング!

平成30年3月4日(日)実施の様子



3月4日(日), 今年度最後の「レッツ☆ノルディックウォーキング!」に16名の方々が参加されました。初心者から経験者まで皆さんがお互いに声を掛け合いながら楽しくウォーキングされていました。



参加者の皆さんは、広島市中央公園でウォーミングアップのためにまずはポールストレッチを行いました。その後、河川敷を白島から横川に向けて約1時間半ほど参加者の方々は楽しく会話し歩かれました。