

# 西体育館 イベント



## ノルディックウォーキング体験



## 報告

当日は、講義をしてから野外でノルディックウォーキングを行いました。動きやすい気候でのウォーキングになりましたので皆さん、おしゃべりをしながら楽しそうにウォーキングされていました♪ノルディックウォーキングは、ただ歩くだけより運動量が増えてダイエットにとっても効果的です。歩き終わった後は、皆さんリフレッシュできた様子でした！！全身を使ってしっかりと体を動かせたのでは、ないでしょうか？  
肩や首のコリの解消・肩甲骨の可動域の改善にも効果的な  
ノルディックウォーキングはおすすめです!(^^)/



西体育館は、(公財)神戸市スポーツ教育協会・(公財)神戸YMCA・  
(株)アシックスが神戸市から選定を受けて運営をしています