

[住民総参加型イベント「チャレンジデーZAMA2016」参加]



ノルディックウォーキング

座間市ざまりん

ポールウォーキング ノルディックウォーキング ZNWの無料体験会での参加報告



ポールウォーキング

座間市ざまりん

5月25(日)は、座間市のチャレンジデーで市民がこの日にスポーツ、運動はもとより生活上での体を動かす健康づくりの日でした。ZAMA ノルディック・ウォーキング同好会(ZNW)では谷戸山公園で10時から11時半までPWとNWの無料体験会を開催し参加しました。参加総員39名でこの機会に体験をしたいという初心者が13名も含まれ、PW、NWの初心者講習と谷戸山公園内の周遊組、ショートコース組等に分かれ、気持ちのいい汗をかけたチャレンジデーになりました。



谷戸山公園に参加者が集まってきた



高垣代表の挨拶後ウォーミングアップし初心者講習と園内歩行

初心者もすぐに基本をマスターし、涼しい園内を快適な歩行体験

