

6月5日(月)13時より、黒川スポーツレーニングセンター共催事業「北区志賀の里史跡をポール de ウォーキング！ IN 名城公園」が行われました。



最初に準備運動、ストレッチをしました。

丹念にストレッチをした後、靴ひもの縛り方を教えていただきました。

靴が足にフィットすると、疲れ方が変わるそうです

史跡の案内をしてくれたのが、北生涯学習センターで自主学习グループをしている、「街道を楽しむ会」のメンバーさんです。参加者さんの質問にも丁寧に答えてくれました。



名城公園の中で、ポールウォーキングの練習が行われました。公園の中は風が吹き抜け、気持ち良かったです。

公園内をポールウォーキングした後は、使った筋肉を緩める運動をしました。これをしないと翌日が大変なことになるそうです(筋肉痛！)。



1人の脱落者もなく、講習を終えることができました。

皆さん、お疲れ様でした。

