-

29年2月4日（土）

膝や腰など体に優しい運動として、近年多くの愛好者がいるノルディックウォーク。せんなん里海公園では、阪南ノルディックウォークいきいき会による指導をお願いして、はじめてノルディックウォークをしてみたい人向けに「はじめてのノルディックウォーク教室」を開催しました。ゆっくりコース（2km）、体験コース（4km）、元気はつらつコース（5km）の３コースを用意して、各々の体力やコンディションに合った負担の少ない歩きかたを体験していただきました。当日は天候も良く、歩き始めると汗が出てきて、冬でもしっかりカロリー消費できているのを感じます。元気はつらつコースでは、一部園外にコースをとって淡輪遊園からの眺望も楽しめました。参加人数の多かった体験コースでは、思ったより運動量が多いので驚かれた人も。ゆっくりコースでは、自分のコンディションに応じた歩きかたをレクチャーしてもらいました。今回、初めてノルディックウォークを体験された方、いかがでしたか。せんなん里海公園は紀淡海峡と明石海峡が見渡せる絶好のシーサイドビューです。ぜひ、また公園内をウォーキングしてみてください。

せんなん里海公園ページQRコードです。

**ノルディック・ウォーク教室**

**里海公園NEWS!**

**No.28-47**