

## にじが丘5月のサロン

■事務局 前回(3月)サロン「ノルディックウオーク教室」は24名の参加。大ホールでの講演の後、青空のもとグラウンドを皆で歩き、正しいポールの使い方を教えて貰いました(下図)。もっとノルデックを極めたいの声を受け、5月は引き続いて



### 3回目 ノルディックウオーク & 体力測定

R6. 5月12日(日) 13:30～15:00  
にじが丘公民館 大ホール

講師 大分大学 経済学部

准教授 三好 禎之(よしゆき)さん

大分大学 経済学部

教授 石井 まこと さん

#### ■講師

- ・皆さんはポールの握り方や長さの調整をした結果、手首や肩の力の入れ具合が自然となり力みがなくなりました。
- ・高価なポールを買った人もいるとか？自然な竹で作成したいですね・・・

#### ■事務局

にじが丘の健康寿命は100歳。ノルディックウオーク に励み、これを目指しましょう！。 多数の参加をお待ちしています

主催:にじが丘サロン委員会・老人会・健康推進委員

問い合わせ:公民館 546-3333