

逗子地区ポールウォーキング ⑥

①サロンのPR

無理をしないでご自分の出来る範囲でやりましょう、その中でもポールを持って歩く時は姿勢と足を大きく上げて歩くことを頭に入れながら歩きましょうと声を掛け合っています。

②コロナ禍での活動内容

運動が外なので大丈夫だと思っけていても、みなさんマスクを外さないで行っている。歩く時、体操する時、距離をとるようにしている。

③コロナ禍での運営上の工夫

基本的な感染対応を行っている。

④参加者人数:18~20名(会員は23名)

★他サロンに
聞きたいこと
他にポールウォーキング
を行っているサロンは
どのような活動
しているのか?

開催日時:毎月第2・4水曜日 10:00~11:00過ぎ

開催場所:第2水曜は交流センター外の庭と
逗子小外回り、第4は時々遠出している

参加費:なし



ポールウォーキングが初めてでも丁寧に教えてくれます。

