

令和4年度

歩いて健康フェスタ



令和4年7月3日（日）
中野市民体育館にて実施しました。
当日は暑い天候のなかでしたが、80名以上の方が
参加してくださいました。



ノルディックウォーキングの体験をしました。
ポールを持つことで負担が少なく、姿勢の良い歩行ができます。



普段できない測定ができました。
自分の身体について知ることは健康への第一歩です。