

発行日 2018.3.13

第300号 画像NEWS愛宕地区社協 発行元 広報部

件名 **運動教室**

2月25日(土) 主管 スポーツ推進部

今回は、愛宕山運動施設地区に昨年11月オープンした「キズナスタジアム」の外周ロードを使ったポールウォーキングを企画しました。

メタボ改善などに効果的なポールを両手に持ってウォーキング。祝スポーツ推進部長からポールの使用説明を受けたあと外周約1.3kmのコースを自分のペースにあったスピードでウォーキングを楽しみました。

コースからは、眼下に尾津のハス田を、遠くに瀬戸内海を、素晴らしい景色を眺めることもできました。近場ですので皆さん是非歩いてみてください。

