

開催日時	2017年 3月 20日(月) 10時～12時	開催日時	2017年 3月 29日(水) 14時～16時
教室内容	ハイクラスポール・ノルディックウォーキング	教室内容	森林浴ポール・ノルディックウォーキング
コース	南側海岸 ➡ 先端 ➡ 松林 ➡ 中の島 5.5km コース	コース	中の島周辺 ➡ 南側海岸 ➡ 松林 2.5kmコース
コメント	祝日開催！北風は冷たいものの、日差しは春❀ 常連メンバーに加え平日は仕事で参加できない方や新規の方と賑わいました！	コメント	歩きながら認知症予防！「脳トレウォーキング」にチャレンジ☆ 右手右足・左手左足をあえて同時に出して歩くスイッチング歩行。 戸惑いながらも、楽しんでいただけたようです♪
教室風景		教室風景	
			