

みちのく公園月例NW体験会報告

2025年2月2日(日)

参加者：22名(内 初心者2名) スタッフ：4名

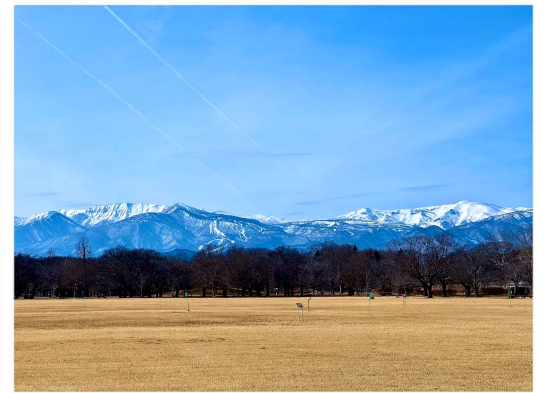


記

川崎町から初参加のお二人は普段ウォーキングされており、ポールもすんなり！背中をスッと起こしスイスイ進まれ、担当スタッフもビックリ！「腕使って歩くんだね、上り坂にいいね」とキャッチした感覚を直ぐにお話下さり凄かったです！

気仙沼からお越し下さったお二人はみちのく公園の景色や青空を吸収するかの様に顔を上げ闊歩され颯爽としてました。今日のひと時が良きお土産となってくれば幸いです。

寒さも忘れる位、皆様悠々NWされ、二人組トレーニングではお互いのお顔を見つつ笑いながら刺激していました。約一年ぶり、暫くお休みされていた方も本日お越し下さり、22名となりました。青空、澄んだ空気、蔵王連峰の美しさという条件も揃いつつ、チャンスを逃さず自ら足を運び、健康をつくり出す意識の高さがある皆様の姿に嬉しさがこみ上げた時間でした。



いつもの『前川てんぼう台』を經由せず『おまつり広場』から『だんだん畑』の下側を通り直接『湖畔のひろば』へと向かうコース取りに変更。『湖畔のひろば』から『早歩き組』と『ゆったり組み：芝生の感触を感じながら』に分かれ途中で合流。このコースなぜか新鮮な感じで良かった感じがします。

二人組で行ったトレーニングの写真が無かったのが残念。
全員夢中になって写真撮り忘れてたかも！！

参加者みなさんが同じにできる様なクーリングダウンを少し取り入れみました。

本日のコース

