

# ウォーキングを楽しむ会

活動日時：月4回 木曜日 午前9時50分～11時30分

入会金：なし 月会費：1,500円

ウォーキングを楽しむ会は、舎人地域学習センターで開催していた「無理なく楽しくウォーキング」の参加者たちで結成されたサークルです。みなさんととても仲が良く、笑顔が絶えない明るい雰囲気なので、講座で初めて参加される方がいてもすぐに打ち解けられていました。講座で出来た仲間たちは次々と増え、サークル結成となりました。



ウォーキングを楽しむ会は仲間と楽しくおしゃべりしながら、花や木など季節を楽しみながら自然を感じて行うだけでなく、ウォーキングでケガなどしないように室内でのストレッチを行ったり、インナーマッスルを鍛える体操や、ウォーキング時の姿勢や歩き方、腕の振り方までしっかりと講師が指導してくれます。

まずは体験・見学に、ぜひウォーキングを楽しむ会へご参加ください。