

穏やかな時間と心地良い汗



◀しっかりと腕を振って大股に。正しいフォームで体への負担を軽減



177人が参加した「ふるさとウォーキングin豊里」。豊里の町並みや旧北上川などを眺めたり、参加者同士でおしゃべりを楽しんだりと穏やかな時間が流れます



◀まずはしっかりと準備運動。ポールを使つて入念に体をほぐします



▶歩き終えた参加者の皆さん。「良い」「良い汗かいた」と満面の笑顔



▶景色をながめながら楽しくウォーキング。2本のポールを持つことで転倒予防にもなり、下り坂も安心



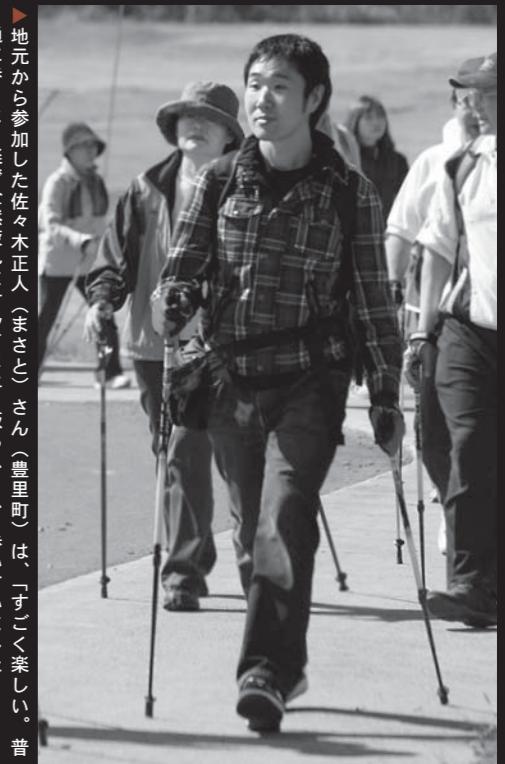
参加者は約5キロのウォーキングコースを見事全員完歩。最後はみんなで輪になり、ポールを高々と上げて「キーストス」。キーストスはノルディックウォーキング発祥の地であるフィンランド語で「ありがとう」の意味です



▶地元から参加した佐々木正人（まさと）さん（豊里町）は、「すごく楽しい。通に歩くより楽で全然疲れません」と上り坂もスイスイ歩いていました。「やっと着いたら」と到着の喜びと完歩の達成感に思わずにつっこり



◀まずはしっかりと準備運動。ポールを使つて入念に体をほぐします



▶景色をながめながら楽しくウォーキング。2本のポールを持つことで転倒予防にもなり、下り坂も安心