

# 広報 *Tome* Miyagi Tome Public Relations

5.21

Apr 2014  
Vol.218



## ウォーキングで健康

中田総合体育館で4月28日、「平成26年度とめ健康ウォーキング研修会」が開催されました。研修会では、健康運動指導士の角幡和子かどわかとこさんから骨盤底筋体操とノルディックウォーキングの指導を受けました。参加者は、健康づくりのため笑顔でウォーキングを楽しみました。