

マンスポーツ

厚別

2015年5月10日発行

第137号

毎月10日道新スポーツ折込

◇発行所◇

(株)どうしん厚別販売センター 厚別区厚別北4-4 TEL894-1822

(有)道新ながさわ 厚別区厚別中央3-3 TEL891-2935

(株)道新おくり販売所 厚別区上野幌3-3 TEL895-1231

道新青葉中央販売所 厚別区青葉町6丁目 TEL891-8189

道新もみじ台販売所 厚別区もみじ台北5 TEL897-2508

(編集・株)どうしん厚別販売センター ウエストライフ
TEL895-4100 FAX895-4300 [E-mail]kikaku@a-doshin.co.jp)

お花見 ノルディックウォーキング

お花見しながら 健康増進♪



→お花見も存分に楽しみました。

羊ヶ丘病院主催の「お花見ノルディックウォーキング」が今月2日に行われ、55人が参加しました。同院では、毎週火・水・木曜日に日本ノルディックウォーキング協会の卓田由紀江さんを招き、ノルディックウォーキング講座の定期開催を行っています。

す。今回はその参加者のほか、初めて行うという方も多数いました。

お花見とノルディックウォーキングにピッタリな天候の中、卓田さんを先頭にスタート。同院を出発した参加者一行は、青葉中央公園などを含めたサイクリングロード周辺を、往復約4km歩きました。今年の桜の開花は例年より早かったものの、まだ見頃の桜や紅梅などを見ながら、参加者は心地よい汗を流していました。

同院長の岡村健司さんは「当院では、4年前からノルディックウォーキングを行っています。健康によく、体力に自信の無い方にも行いやすいのでオススメですよ」と話し、今回の列に加

わって行きました。

定期開催についてのお問合せは、TEL351・3313羊ヶ丘病院通所リハビリテーション「スマイル」まで。(高)