

# 南区雪中ノルディックウォーキング

令和2年1月30日、南区にて区民の運動習慣確立のため普及啓発の一環として雪中ノルディックウォーキングが開催されました。

約40名の方々が参加され、講師として卓田由紀江マスタートレーナーを中心に当院から2名のインストラクターをサポートスタッフとして派遣し、ポール的使用方法から歩行方法などをご指導いただきました。

今後も羊ヶ丘病院スタッフ一同、ノルディックウォーキングの普及に努めていきたいと思っております。

