

平成 28 年度「健やか力（ヘルスリテラシー）向上サポート活動」報告会



エンジョイ
ウォーキングライフ

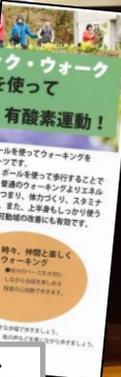
7月8日（土）、公開講座内で報告会が行われました。
エンジョイ・ウォーキングライフからは、中心となって活動をしたノルディックウォークライフプロジェクト（NWLP）のメンバーの2名が代表して活動報告をしました。

2本のポールで下半身の負担を軽減しながら全身運動ができるノルディックウォークを通して、手軽に楽しみながら健康増進と心のリフレッシュにつなげ、ヘルスリテラシー向上を目指しました。
報告会ではノルディックウォークについて道具の使い方の説明を交えながら報告がありました。



質疑応答の時間では、受講者からウォーキングの速さなどについて質問がありました。

当日配布資料の一部



活動の様子が詳しくわかる冊子を作成。(PDF を掲載しています)

