

\*本号で掲載している情報は新型コロナウイルス感染症拡大の影響で変わる場合があります

毎月2回(1日・15日)発行



表紙の写真

花巻広域公園  
ノルディックウォーク

5月16日、花巻広域公園で「ノルディックウォーキング教室」が行われました。ノルディックウォーキングは、2本の専用ポールを活用し上半身の筋肉を使いながら歩く運動で、同園では春と秋に教室を開催しています。同教室には14人が参加し、新緑の景色を楽しみながら心地よい汗を流しました。参加した人は、「近所では味わえない景色を楽しんで歩くことができ気持ち良かった」と、笑顔を見せていました。