令和８年度 あおもり県民カレッジ 下北地区地域キャンパス講座（むつ市）
実施報告書

正しく歩いて健康になろう ～ノルディックウォーキング～

1　開催日時：令和８年 10 月２日(金)　13:30～15:00

2　開催場所：むつ市中央公民館　講堂・屋外

3　共　　催：むつ市民大学

4　講　　師：江利山 元気（全日本ノルディックウォーク連盟認定指導員）

5　参加者数：15 名

6　主な内容

・通常のウォーキングより高いカロリーを消費、バランスを取りやすく安全に運動ができるノルディックウォーキングの特徴を紹介。実技指導では、海岸線を歩きながら、体力向上と健康維持に必要な正しいフォームで効果的に運動する知識を学びました。青空のもと、歩きながら心と身体を心地よく解きほぐす、充実した時間となりました。

7　写　　真







