第25回ウェルネスセミナー

ノルディックウォーク in おゆみ野

令和6年11月9日（土）　9：15～12：00

おゆみ野 四季の道をウォーキング！

いきいきコース 3km と
アクティブコース 6km
2コースに分かれて、
青空の下楽しく歩いてきました！

事務所前の駐車場で、準備運動をして
みなさん元気よく歩き始めると、お話も弾んで
和やかな雰囲気で、公園に到着！
ポールを使用する歩き方を練習して
ここから、2コースに分かれて歩きました。

それぞれ、順調に予定通りに休憩ポイントに
到着！アクティブコースのみなさんは
ここでトレーニングやポールを使った
脳トレ体操などを行いました！

みなさん積極的に参加してくださり、
楽しい時間を過ごすことができました。
途中、かわいい動物にも出会えました！
来年はぜひ参加してみませんか？？

ウェルネスライフパートナーズを支えてくださる会員を募集しております！！

会員になって下さる方、ご寄付頂ける方はご一報ください。よろしくお願い致します。
【正会員】入会金5,000円・年会費10,000円 【賛助会員】一口5,000円 何口でも可です
《寄付受付口座》 千葉興業銀行 鎌取支店（124） 普通 口座番号 1104750
特定非営利活動法人 ウェルネスライフパートナーズ 理事 岡田智恵
ご不明な点がございましたら、お問い合わせください 担当事務 酒井携帯 070-2466-9877