

寒さなんかには 負けてられない！

長い冬。家の中でゆったり、というのも一つの過ごし方ですが、運動不足や、年末年始の食べ過ぎ・飲み過ぎによる健康への影響が心配な季節です。適度な運動で体力・抵抗力を高めて、健康的な楽しい冬を過ごしてみませんか。

「歩くスキー」 してみませんか

屋外でのウォーキングやジョギングなどが難しい冬に、誰でも簡単に挑戦できるスポーツとして、歩くスキーは多くの人に愛好されています。

自分のペースで楽しみながら全身を使った有酸素運動ができるので、体にそれほど負担をかけずに効果的な運動ができるのがいいところ。難しい技術はそれほど必要なく、雪原をハイキングする楽しさを味わえるため、心と体のリフレッシュにも最適です。

スキー板や靴などは専用のものを使いますが、コースを設置している公園などでは、無料で貸し出しを行っているところもあります。

服装については寒さ対策を万全にするのが第一。天候や気温の変化に対応できるように、重ね着するのがお奨めです。汗をかくと体が冷えやすくなってしまうので、体温調整には十分気を付けましょう。区内では前田森林公園と星

観緑地に歩くスキーのコースが設置され、他の季節とは一味違う、冬ならではの公園の景色を楽しむことができます。この冬は、豊かな自然を肌で感じながら心地よい汗をかき、白銀の世界を満喫してみたいかがででしょうか。

歩くスキー初心者講習会

歩くスキーの楽しさ、まずは味わってみませんか？

日程 ①1月24日(土)、②2月14日(土)、
③2月28日(土)

時間 午前10時～正午

会場 前田森林公園歩くスキーコース

定員 ①～③各50人

費用 無料

申込 1月14日(水)から、先着順

【申込先・詳細】

前田森林公園管理事務所 ☎681-3940

