

ノルディックウォーキング教室開催!

ノルディックウォーキングとはポールを使った歩行運動のことで、上半身の筋肉を使うため普通のウォーキングよりエネルギー消費量が20%ほど高いと言われています。日ごろの運動不足解消にお気軽にご参加ください!

- ◆と き **5月28日(水)** 10:00~12:00
- ◆ところ 日の出公園(総合体育館集合)
- ◆内 容 ポールを使ったストレッチ、歩き方の基本
- ◆申込み 5月27日(火)までに総合体育館Tel54-2175へお申込みください。
- ◆備 考 貸出用のポールもあります。



春休みアナログゲーム・クラブ ~たくさんのアナログゲームで遊びました!~

3月25日(火)、公民館において春休みアナログゲーム・クラブを開催しました。今まであったアナログゲームに加えて新しいゲームを4つほど追加し、合計約50種類のゲームを用意しました。たくさんのアナログゲームから気になるものを選んで、それぞれ楽しんでいる様子が見られました。

今回のカプラタワーは240cmを超え、今年度のアナログゲーム・クラブでは過去最高の記録となりました。

