

前田仮設団地たより

第13号
前田公園仮設住宅
平成25年4月

4月になりましたね！新入学の皆さんおめでとうございます。

新入学のみなさん、おめでとうございます。

公園内では、スイセン・チューリップも芽が出ています。小さい花ですがおおいぬのふぐりもコバルトブルーの花でかわいいですよ！

★4月の催し

行事の予定はありますが、まだ日程が決まっていません。
日程が決まり次第連絡します。

★ノルディックウォーキング

ノルディックウォーキング体験に参加してみました。

ポールを持って歩くだけなのですが、いろいろな効果があります。

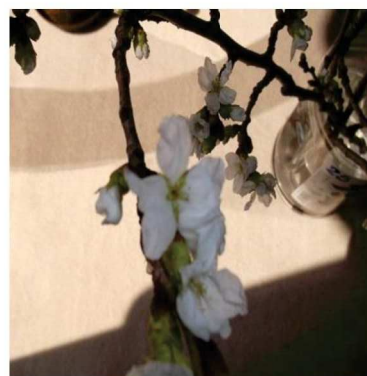
*ポールを持つことで背筋が伸びる

*肩こりや腰痛防止

*二本のポールを持つので安全に歩ける

*ダイエットやメタボ予防にもなる。ロコモ予防にも最適

なによりもいいのは、みんなとおしゃべりしながら楽しく歩き、
全身運動で消費カロリーは2割もアップ。自分の散歩コースを見
つけるとなお楽しい。



談話室に
桜が
咲きました。