

# ノルディックウォーキングの勧め

過日 8月25日、北見市において北見市とオホーツクきたみノルディックウォーキング協会主催の「こころとからだの健康フォーラム」が参加者60名で開催された。

近年、ノルディックウォーキングは世界各国で普及しており、今回は、「心と体のバランスを整えた健康づくり」をテーマで実施された。また、今シーズンのスキー滑走のためにスキー関係者も多く参加していました。まずは、足腰ですネ！！



シーハイル！！

