



足取り軽く

両手にスキーのストックのようなポールを持って歩くのは「ノルディックウォーキング教室」の参加者たち。フィンランド生まれの新しいウォーキングは、全身の筋力アップやメタボ対策に効果的と、今注目されています。(6月4日・ニュータウンで)

主な内容

参議院議員選挙	2
成田祇園祭	4
夏休み子ども体験教室	8