



## 春のウォーキング を開催しました!



2024年3月27日(水) 14:00~16:00、第35回春のウォーキング大会を開催しました。参加者12名、スタッフ3名、計15名で、ひがしクリニック慶友~守谷小学校~さくらの杜公園~守谷城址公園~ひがしクリニック慶友の約6.8kmを歩いてきました。開催2日前から悪天候ではありましたが、当日の晴天と午後開催により、悪路も無く快適に歩く事ができました。

次回は秋に開催予定です!ご興味のある方は、是非ご参加ください!

### ~アンケート結果(一部抜粋)~

#### ●参加回数

- ・初めて 3名
- ・2回~5回 6名
- ・5回以上 3名

#### ●全体的には

- ・楽しかった 11名
- ・まあ楽しかった 1名
- ・楽しくなかった 0名

#### ●フリーコメント

- ・普段、会わない方と交流でき楽しかったです。次回も楽しみにしています。
- ・季節の変わり目を感じながら心身共にリフレッシュできました。

※アンケートに御協力いただき、ありがとうございました。

さくらの杜公園



## ストレッチ のご紹介♪

腰



…伸展箇所

- ① 仰向けになる。
- ② 上体を起こし、両手で脚をかかえ、膝を顔に近づけるように引く。

- ① うつ伏せになる。
- ② 肘を地面に付け、上体を反らす。

おなか



太もも後面



- ① 仰向けになり、片脚を上げ軽く膝を曲げる。
- ② 上げた脚を両手で持ち、手前に引く。

上記のストレッチは柔軟性はもちろん、腰痛対策としても有効です。今回ご紹介したストレッチは道具を使用しませんので、いつでもどこでも実施できます。自宅でも出来ますのでゴールデンウィークや梅雨など、時間のある時にお試しください♪ 今後、K-FIT.レッスン「全身ストレッチ」でも行いますので、ご参加お待ちしております。