

# 石田悠YOU塾 第2回学習会 /ルテイクウォーキングを体験しよう

平成28年6月8日(水)  
石戸地区交流館  
菅野 律子

今回は、ちょうど【伊達市合併10周年記念事業】の企画の参加させてもらうようなかたちになりました。  
参加料は、ポール貸出料、保険など含めて、一人1,000円でした。

参加者12名



先生の説明の、あと、ポールの持ち方や、歩く前の準備運動を行いました。  
ウォーキングクラブのメンバーのかたが、親切に教えて下さいました。ありがとうございました。



1.5キロのゆったりコースと、3キロのしっかりコース  
にわかれて、歩きました。

講師の先生は、ふくしまスポーツプロモーション  
田島さんと菅野さんでした。皆さん楽しんで  
歩けたようでした。お天気も、あまり暑くなく、  
涼しいかぜもあり、とてもよい天気でした。  
せっかくの企画なので、もう少し、参加者が  
多いともっと良かったなと思いました。

