

「ウォーキング講座」（松葉の会主宰）の御報告

松葉の会（旧女性部）では 10月18日（水）いきいきセンター金沢3階会議室で横浜なみきリハビリテーション病院の理学療法士の方をお迎えして「ウォーキング講座」を開催いたしました。

歩き方のポイント、踏み台を利用したの階段の登り降り等実践を交えて 指導していただきました。

質問も次々に出て、和やかな雰囲気の中アッという間の1時間半でした。

時間が限られている為、あとは自宅でできるように分かりやすい資料を用意していただきました。

最後に 継続は力なりではない！ 継続しか力にならない！という言葉が心に残りました。

