

脊椎ストレッチウォーキング in 明石 2011

平成 23 年 11 月 3 日文化の日、明石市民会館において脊椎ストレッチウォーキング in 明石を開催しました。3 キロコース 45 名、5 キロコース 178 名、10 キロコース 96 名の合計 319 名と、定員を上回る多くの皆さんに参加していただきました。

明石市医師会・尾松副会長の開会挨拶

みつだ整形外科 光田院長による健康講話「中高年のためのウォーキング」から始まり



貴崎フィットネスクラブ飯寄氏による脊椎ストレッチウォーキング理論説明と赤穂化成(株)から給水のアドバイス。

また会場ロビーでは、明石市医師会医師による健康相談やAED展示紹介コーナー、ピップ(株)のテーピングコーナー。そして被災地仙台市から新感覚のインソールを紹介するフットナビコーナーなどいろいろ催しが行われた。

ウォーキング実践開始。

出発まえのウォーミングアップ・ストレッチ体操をしっかりと行って、フォームを意識して、いざ出発。

