





令和5年度事業連携実施報告書

連携団体	板倉町		
連携事業名	ノルディックウォーキング講座（板倉会場）		
目的	体力に自信がないシニアでもバランスが取りやすく安定した歩行ができる、ノルディックウォーキングについて学び、健康寿命の延伸に役立てる。		
日程	令和5年5月26日（金）、6月2日（金）		
会場	板倉町B&G海洋センター		
講師	日本ノルディックウォーキング協会公認マスタートレーナー 伊藤 義昭		
参加申込者	23人	参加者	5/26 17人 6/2 16人
参加者の感想	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 体力を維持するため毎日短時間でもやりたいです。</li> <li>2 とてもよかったです。</li> <li>3 歩行補助に活かしていきたいです。</li> <li>4 ポールを購入し、日常に使ってウォーキングしたいと思います。</li> </ol>		
講座風景	<p>※講座風景の写真 （1日目）5/26（金）</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <p>（2日目）6/2（金）</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>		