

第13回ワンコイン講習会 報告

千葉県連女性委員会

第13回ワンコイン講習会を実施しました。

今回は、石田良恵先生をお迎えして「山筋ゴーゴー体操」を学びました。

実施日が、夏休み明けで参加者が少ないのではとの不安もありました。

当日は、地元市川山の会を始め47名の参加がありました。山行を中止して馳せ参じてくれた方もいました。先生は、千葉県連の男性は、とても熱心でやりがいがあると仰っていました。これは、顔をしかめて頑張っていた男性へのやさしいメッセージでしょう。次回も大勢の男性の参加をお願いします。

- ・ 実施日 2019年9月7日(土) 13時より
- ・ 会場 船橋市西部公民館 2F集会場
- ・ 参加者数 47名(10会)

「山筋ゴーゴー体操」は、一見簡単な動作の体操です。しかし、その動作の一つひとつをしっかりと実施すると結構きつい動作の連続する体操です。

一生山登りを続けるために実施する筋トレです。簡単には行かないのです。石田先生が良く言っている事です、「継続して実施する事が大事」これが中々出来ないのが現状です。改めて時間をとって実施する、家事をしながら、と山行を続けるために頑張ってください。



石田先生の 最新版です。
一生、山に登るための体づくりのために、労山の仲間と創り上げた「山筋ゴーゴー体操」のガイドブックです。

ぜひ、身近において実行して下さい。

- ・ 送料込：1100円
- ・ 問い合わせは、県連・広木まで
danphro@zpost.plala.or.jp