

# 小柴おすすすめ!

## 梅雨こそ始めどき

## シニア向けゆるスポ3選



梅雨でも  
前向きに  
いきましょう!



こんにちは。今回は小柴が担当します!

雨の日が増える6月は、無理なく体を動かし始めるチャンス。

健康づくりにも仲間づくりにもつながる、やさしい運動を3つご紹介します。

### 1. ノルディックウォーキング



ポールを使って歩くので、膝や腰にやさしい! 姿勢が整い、全身を気持ちよく動かせます。



### 2. スロージョギング



にこにこペースでゆっくり走る、続けやすい運動。関節への負担が少なく、体力づくりにぴったり。



### 3. モルック



木のピンを倒して楽しむ、人気のニュースポーツ。頭も体も使えて、仲間とワイワイ楽しめます。



6月は“ちょっと動いてみよう”のはじめどき。

無理なく、楽しく、続けられる運動で

元気に過ごしましょう!

