

第1回かんじきウォーク実施報告

1. 実施日 平成22年2月16日(火)
2. 集合 上砂川岳温泉パンケの湯
3. コース 日本庭園
4. 参加者 42名(町内居住者のみ)男性11名、女性31名 温泉入浴15名
5. 時間 9:30~10:00 受付(温泉)
10:00~10:05 開会(温泉)
(日本庭園入口へ移動)
10:15~10:35 準備体操とかんじきアドバイス(有ダックススポーツ 高津広樹氏)
10:40 スタート(野外活動連盟石浦会長スタートコール)
11:30 ゴール
11:30~12:10 昼食(お雑煮100円)
12:10 終了



開会式



準備体操



準備体操

開会式終了後、日本庭園入り口に移動し、(有)ダックススポーツの高津広樹健康運動指導士よりウォーキングアドバイスと準備体操を行った。

その後、かんじきを装着して準備万端。



野外活動連盟石浦会長のスタートコールでかんじきウォークをスタート。

高津先生のアドバイスで日本庭園内をかんじきを履いてウォーキング。

誰の足跡もない庭園内を散策したり、動物の足跡を発見したり、坂を滑り降りたりし、自然とのふれあいを満喫しました。

終了後は、お雑煮を食べ冷えた体を温め交流を深めました。

