

第2回かんじきウォーク実施報告

1. 実施日 平成 23 年 2 月 15 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 57 名(町内 38、町外 19 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)
10:15~10:30 準備体操とかんじきアドバイス(健康運動実践者 井澤榮子氏)
10:30 スタート(石浦会長スタートコール)
11:30 ゴール
11:40~12:20 昼食(つみれ汁 100 円)(振興公社:おにぎり、ザンギ、コロツケ完売)
(エルムの里出店:小物、シーたんグッズ等)
12:20 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、井澤榮子健康運動実践者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。
井澤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、つみれ汁を食べ冷えた体を温め交流を深めました。

