

## 第7回「健康の里ワンデー ウォーク」実施報告

1. 実施日 平成22年11月15日(金)
2. 場所 ふるさと交流プラザ(スキー場ロッチ)
3. コース 野鳥の鳴く森ウォーキングコース 4.5 km  
野鳥の鳴く森ウォーキングコース+α 7.0 km
3. 参加者 86名(町内58名、町外28名)

- 9:30~10:00 受付
- 10:00~10:10 出発式
- 10:10~10:30 健康運動実践者(井澤榮子氏)によるウォーキングのアドバイス及びウォーミングアップ
- 10:35~ スタート(スタート合図: 野外活動連盟 石浦会長)
- 11:30~ 旬の野菜や特産品(椎茸)、おにぎり、ザンギ、イカゲソなどを特別価格で販売する「もってけ市」、「エルムの里」「くるみ会」各種販売
- 12:15 終了

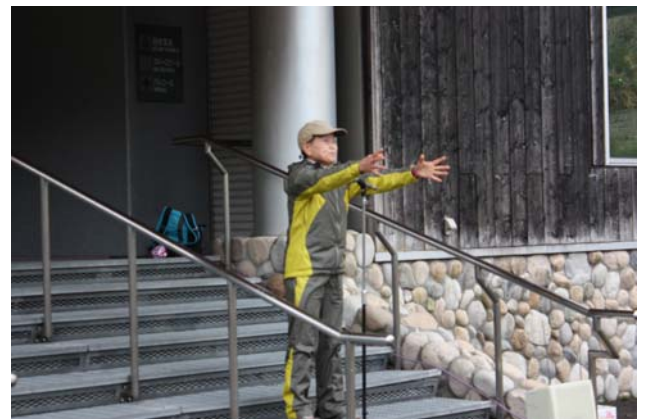
10月15日に「健康の里づくり事業」の一環として、町内のウォーキングロードを使ったイベント「第7回 健康の里ワンデーウォーク」(主催:上砂川町健康づくり協議会)が行われ、町内外のウォーキング愛好者86人が参加しました。

ウォーキングの前に、健康運動指導士でノルディックウォーキングインストラクターの井澤榮子さん(砂川市)によるストレッチと、ウォーキングをより効果的に行うことができる正しい歩き方のアドバイスなどが行われ、その後、参加者は上砂川岳温泉パンケの湯、上砂川町水源公園、日本庭園を経由する4.5<sup>km</sup>と7.0<sup>km</sup>の2コースを、開催直前に色濃くなった秋の紅葉に励まされながら、ウォーキングで心地よい汗を流し、参加者全員が無事にゴールしました。

ウォーキング終了後には野菜や上砂川特産の椎茸など具だくさんの「パンケの湯特製きのこ汁」の販売や、地元で採れた新鮮な季節の野菜の即売会「もってけ市」、町内のわたなべファーム(株)の生椎茸、知的障害者共同作業所エルムの里や砂川市のくるみ会のパンの直売も行われ、用意された品物がほぼ売り切れる盛況ぶりでした。



出発式



井澤先生による軽体操とウォーキングアドバイス



井澤先生による軽体操とウォーキングアドバイス



スタート直後（ロッジ前）



水源公園までの道



水源公園



日本庭園



7キロ折り返し地点



各種販売（エルムの里、くるみ会、もってけ市）



昼食（きのこ汁・おにぎり・ザンギ等販売）