

# 第3回「健康の里」 ワンデーウォーク 実施報告

10月15日(水)、上砂川町ふるさと交流プラザ(スキー場ロッジ)において、ウォーキングイベント『健康の里』ワンデーウォークを行いました。

当日は天候に恵まれ、町内外から50名の方が参加され、北海道健康づくり財団が推奨する「すこやかロード」に認定を受けた“野鳥の鳴く森ウォーキングロード”(4.5km)により紅葉を眺めながら心地よい汗を流しました。

ウォーキングの前には、ダックスポーツ(札幌市)の斎川健康運動指導士によるウォーキングのアドバイスと軽体操が行われ、十分に体をほぐした後に一斉にスタートし、ウォーキング終了後には、ヘルシーきのこ汁が100円で振舞われ、また、会場内には旬の野菜や果物、特産品の椎茸などを特別価格で販売する「もってけ市」も同時開催され、多くの方が袋いっぱい買い求めていました。

ウォーキングイベントは、毎年5月、10月に実施する予定です。

- 9:00~9:30 受付
- 9:30~9:35 出発式
- 9:35~10:35 健康運動指導士(ダックスポーツ 斎川義章氏)によるウォーキングのアドバイス(講和)及びウォーミングアップ
- 10:40~ 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、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」の開催
- 12:30 終了



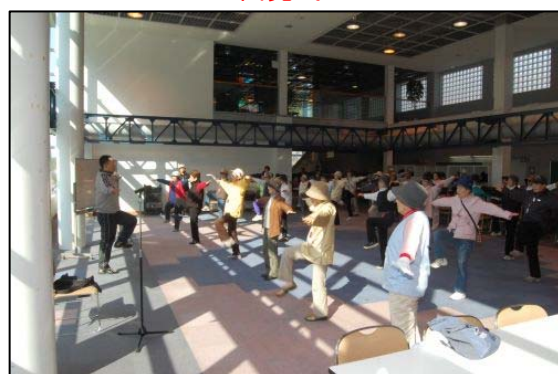
受付(野外活動連盟と事務局)



出発式



斎川先生によるウォーキングアドバイス



斎川先生による軽体操



スタート直後（温泉裏）



水源公園へ向かう道のり



水源公園を歩く参加者



水源公園



日本庭園（野鳥の橋）



日本庭園



「もってけ市」



昼 食