

「本城公園と梅見ウォーキング」を開催

開催日:平成31年2月23日(土) 会場:二島西公園～本城公園 主催:若松いきいきクラブ

◇目的:人生100年時代を楽しく元気に過ごせるよう、健康寿命をのばす効果のあるウォーキングに取り組む。
身近な自然にふれながら歩いて心身をリフレッシュ、一緒に楽しく会話して仲間をひろげる。

◇スケジュール:①準備体操 ②ウォーキング(約4Km、1時間弱) ③整理体操 ④懇親・交流会
ストレッチ体操の後、身も心も軽くなってウォーキングをスタート。車に気をつけながら2列歩行で本城公園に到着。公園内の珍しい桜の品種、御衣黄(ぎょいこう)の前で小休止。往路・復路と満開の梅を愛でながら、会話や笑顔が絶えることなく全員が完歩。身体を動かした後のぜんざいは最高に美味しく交流の輪が広がった。

◇振り返り:「程よいペースで景色を堪能、梅の香りも満喫した。」「和気藹々と会話しながら安全な指導で楽しい時間に感謝。」また「以前は夫とよくウォーキングをしていたが、夫の都合で自分一人になり止めてしまった。やはり歩くと気持ちがいい!また歩きたくなった。」との感想があった。

◇次回開催:5月25日(土)にお弁当をもってグリーンパーク(約10Km)へ100人ウォークを計画中。

みなさんも一緒にウォーキングしませんか!!

若松いきいきクラブ 2期 池田 毅

人生100年時代
楽しく元気に!
健康寿命を
のばそう!!



受付後、ウォーミングアップしてスタート



写真と編集 9期久保



ぜんざいはやっぱり美味しい



横断歩道ではマナーを



本城公園の有名な桜 御衣香
蕾が膨らみはじめている



全員無事にゴール!!



馥郁とした梅の香り

