

80歳からの歩こう会(小倉駅北コース)

開催日:2022年10月13日(木) 場所:小倉あさの汐風公園

健康維持を目的とした、80歳からしか参加できない歩こう会を、2019年5月に第1回目を開催しました。
 (代表:2期生常光孝一) 夏場と冬場は体調に影響あるので休み、新型コロナ対応で開催できない時期が有って、今回でやっと8回目になりました。 今回の参加者は会員14名、スタッフ8名でした。
 受付・検温・血圧測定を済ませ、連絡先の書かれた名札をつける。 準備体操をして集合写真後いざ出発!
 最高の秋日和に恵まれ、5キロ近くウォーキングコースでしたが、団員さんの健脚には驚きました。
 久しぶりなのでそれぞれに少し会話も楽しみながら、ゆっくりのんびり歩くことができて何よりでした。
 次回は11月10日戸畑駅南コース(担当:新見・坂本)を予定しています。

文責:2期生岡崎直実



出発前の集合写真



好天に恵まれ「あさの汐風公園」出発



時々給水タイムで今回担当の池田氏解説



先頭・中間・最後尾はフラッグを持って誘導



国際会議場前



ミクスタの見学



整理体操で体をほぐし解散