

始める会発
～運動分野から始めてみよう!～

ウォーキングイベント 第一弾! ～野川のコース～

3月25日に‘始める会’をご紹介しましたが、その手始めとして、まずは「みんなで楽しめるものってなんだろう」と6つの分野(☆)から運動分野を選んで、ウォーキングを企画することからチャレンジしました。

4月1日の当日はとても良いお天気に恵まれて、絶好のお花見ウォーキング日和となりました。今回は、そのご報告をしたいと思います。



10:00 大沢コミュニティーセンター前 集合

体をほぐすための軽めの体操をし、はちまきの色でグループ分けをしてから、さあ出発!にぎやかな声が青空に広がり、とてもさわやかなスタートとなりました。

野川沿いの桜

あたたかいぽかぽか陽気で、歩くうちにほんのり汗ばむくらいの運動になりました。

桜満開の美しい野川の景色を眺めながら歩くのはとても心地よいものでした。

みんなでわいわいおしゃべりしながら、心も体もリフレッシュ。



☆ 健康づくりプランの定めた6分野のこと：

食生活 ・ 運動 ・ こころの健康 ・ お口の健康 ・ たばことお酒 ・ 子どもと家族の健康





途中、‘湿性花園’の上にある小さい山を越えた班もありました。横穴式のお墓も見て、社会科見学にもなり、楽しいハイキングとなりましたね。

あらためて見る身近な地元地域の探索もおもしろいものです。歩かれた方は、何か‘新しい発見’ありましたか？

11:30頃 ゴールの野川公園芝生に到着！

動かした体を少しずつ落ち着かせるために、軽めの体操をみんなで行いました。



最後にみんなでグループごとの記念撮影！！

ピンクチーム

オレンジチーム

ブルーチーム



グリーンチーム

解散後はお花見したり、昼食とったりと三々五々楽しみながら、帰宅しました！



スタッフ



さて、今回活用したヘルシーウォーキングマップは使いやすさ、見やすさなどなどができたか？「私だったらこんな風につくりたい！」「もっとこうするとヘルシーを語れるマップになるのでは？」「この地区のマップなら見どころ満載だよ！」など、みなさんの色々な情報やアイデアを集めると、また健康に近づくすてきなマップができそうですね。