

# 調布市民健康づくり 始める会 おたより

平成19年の新年を迎えました。初詣でにみなさんはどんなことを祈願されましたか？今年もみなさんが健康で過ごす一年となりますようよう心からお祈りいたします。

昨年11月25日(土), 秋晴れの日『オレンジ』企画のヘルシーウォーキング「紅葉狩りウォーキング“深大寺にGO!”」を開催しました。参加者は99人。大所帯でしたが、『オレンジ』の方々の案内で7つのグループに分かれて楽しく歩きました。



『オレンジ』が  
ご案内します！



丸太の階段。  
癒しの空間！森林浴  
も楽しめます。

調布といえば深大寺！と紅葉の季節にあわせたコースでした。布多天神から祇園寺へちょっと迂回経路で、野草園へ。色づいた紅葉やイチョウを楽しみながら、ハイキング気分を味わえる素敵なコースです。



晴れてよかったわね。

城址までの最後の坂道は堪えましたが、広がった秋晴れの下、芝生の青さは爽快でした。時間にして、3時間・5kmのコースです。名所・旧跡を楽しみながらよく歩きましたね。でも、仲間とおしゃべりしながらのウォーキングは時間も距離もあまり感じないのが不思議です。オレンジのみなさん、ありがとうございました。

次回(2/3)のウォーキングイベントは、青葉の会の企画です。野川の野鳥を楽しみながら国立天文台へ歩く予定です。お友達をお誘いあわせのうえ、参加をお待ちしています。