

調布市民健康づくり 始める会 おたより

本日 4 月 7 日にグループ企画のイベントとして最後の担当となるつつじ会のヘルシーウォーキングが行われました。115名の参加者と共に歩くことができました。さくら舞い散る中のウォーキングは楽しかったですね。始める会第11号のおたよりをお届けします。

4 月 7 日(土)

お天気にも恵まれ、暖かな中でつつじ会の皆さん主催のウォーキングイベントは行うことができました。今年はさくらの開花が早く、イベント当日はもう散ったあとではと心配しましたが、さくらは待ってくれていましたね。満開の初々しいさくらではなかったけれど、散っていく花びらはきらきらひかり、美しかったです。道のすみに一本で立つさくらの木もまた力強く、一本いっぼんゆっくり眺めながら、楽しく歩くことができました。



野川のさくらも見事でしたが、川にはカワウやスッポンまでいたそうです。ご覧になりましたか？

常楽院には、歌碑があり、自然と歌が口からこぼれ、みんなで一曲歌いきりました。一人じゃなかなか声もでませんが、みんなと一緒に歌いたくなりましたね。ハミング

ハミング

コースは緩やかながらアップダウンが多く大変でしたが、最後まで怪我もなく歩くことができました。つつじの会のみなさん、ありがとうございました。

次回は 6 月 16 日にウォーキング & 体操のイベントがあります。みなさんのご参加をお待ちしています。