

歩く健康づくり 健康まつり H28年度 各地区の様子  
＜倭地区＞平成 28 年 4 月 24 日（日）



のびのび健康体操で、からだをほぐして、外へGO！気候に恵まれ、新緑の季節でさわやかに皆でウォーキングができました♪

＜長丘地区＞平成 28 年 4 月 24 日（日）



子どもも無理なく歩ける上り下りのあるコースを歩きました。眺めが良く、桜や桃の花が咲いており目で楽しみながら春の長丘を心地よく歩くことができました。

＜上今井地区＞平成 28 年 5 月 21 日（土）



平坦で歩きやすい約2キロコースをウォーキングし、よい汗をかいて気持ちよく歩けました。

<豊津地区>平成 28 年 6 月 5 日 (日)



天候が良く、ウォーキングで爽やかな汗をかくことができました。健康運動指導士の先生に脳トレや筋トレも教えていただきました。

<平岡地区>平成 28 年 6 月 11 日 (土)



ウォーキングフォームを習い、いざウォーキングへ！初夏の果樹畑や田んぼの中をウォーキングし、楽しく約 2 キロのコースを歩きました。

<永田地区>平成 28 年 6 月 18 日 (土)



ふるさとの地をウォーキングしました。

「うさぎ追いし かの山 ♪ こぶな釣りし かの川 ♪」

<高丘地区>平成 28 年 6 月 19 日 (日)



天候もよく清々しい空気の中ウォーキングすることができました。浜津ヶ池周辺を楽しくウォーキングしました。

<日野地区>平成 28 年 9 月 4 日 (日)



朝から日差しが暑かったですが、気持ちよくウォーキングができました。健康コーナーでは血圧測定、骨密度測定等行い、たくさんの方に来ていただきました。

<平野地区>平成 28 年 9 月 18 日 (日)



残念ながら雨が降ってしまい外でのウォーキングはできませんでしたが大勢の方に集まっていただけました。会場内で筋トレやウォーキングの方法など行いました。

<中野地区>平成 28 年 9 月 25 日 (日)



各地区のスタート地点で準備体操を行い、中野小学校のグラウンドまでウォーキングを行いました。天気は曇りでしたが大勢の方が参加していただきました。

<科野地区>平成 28 年 10 月 2 日 (日)



晴天の中清々しい気持ちで楽しくウォーキングすることができました。紅葉には少し早かったですが風景を楽しみながら歩きました。

<延徳地区>平成 28 年 10 月 23 日 (土)



育成会のウォークラリーと合同で開催し、展示や運動講話などお子さんから大人まで幅広い年代の方に参加していただきました。