

## 歩く健康づくり 平成 29 年度健康まつり 各地区の様子

＜長丘地区＞平成 29 年 4 月 23 日（日）



◆全地区の中で最初の開催でした。肌寒さも感じましたが、歩き始めると体も温まり、桜の花が咲く中で気持ちよく行うことが出来ました。

＜上今井地区＞平成 29 年 5 月 28 日（日）



◆風薫る季節に、からだのお話を聴きながらストレッチや簡単なヨガやウォーキングをしました。

＜平岡地区＞平成 29 年 6 月 10 日（土）



◆6 月の農繁期の最中でしたが、普段会わない方と会話ができたことやストレッチ、ウォーキングなどを行ったことでリフレッシュできました！

<永田地区>平成 29 年 6 月 10 日 (土)



◆梅雨の晴れ間に、ふるさとの地をウォーキングしました。

<豊津地区>平成 29 年 6 月 11 日 (日)



◆肌寒かった朝でしたが、ウォーキング時には晴れやかに、のどかな農道をウォーキングできました。

<高丘地区>平成 29 年 6 月 17 日 (土)



◆夏の朝、浜津ヶ池のまわりをウォーキングし、気持ちいい汗をかきました。



<中野地区>平成 29 年 6 月 25 日 (日)



◆雨天の中でしたが、各地区よりウォーキングで集合し、体育館の中で血圧・骨密度等の測定や運動講話・実技を実施しました。楽しく体を動かすことができました。

<科野地区>平成 29 年 7 月 30 日 (日)



◆健康運動指導士さんからは、坂が多く 12 地区の中で一番大変なコースと言われましたが、それぞれのペースでウォーキングし、いい汗をかきました。

<日野地区>平成 29 年 9 月 3 日 (日)



◆気温も涼しく、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、骨密度測定等を行い、たくさんの方にご参加いただきました。

＜倭地区＞平成 29 年 9 月 10 日（日）



◆天候にも恵まれ、秋の朝日を浴びながら、皆でウォーキングしました。約 2.5km の農免道路は緑が生い茂り、清々しく感じました。

＜平野地区＞平成 29 年 10 月 1 日（日）



◆秋の爽やかな朝の中、浜津ヶ池の周辺をウォーキングしました。凝り固まった筋肉をほぐして身体もリラックスできました。

＜延徳地区＞平成 29 年 10 月 29 日（日）



◆育成会との合同で、子ども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。雨天でウォーキングはできませんでしたが、体育館の中でウォーキングし、気持ちよく体を動かしました。