

ヘルスアップウォーキング

上半期(4~9月)事業報告

ヘルスアップウォーキング 活動報告

今年度上半期の活動は、雨や暑さに負けない参加者の皆様のステキな笑顔が印象的でした。通常ウォーキングでは、季節の花々の開花の情報をいただき、時折、会員の方から「〇〇の花が見ごろだよ」等と提案を頂き、早速コース変更も。楽しいウォーキングとなりました。

また、One-way ウォーキングでは、町のバスを利用して春の花々を楽しんだり、小瀬スポーツ公園に移動し、ウォーキング後は涼を求めてアイスアリーナの見学もさせていただきました。雨が続いた時は体育館でのウォーキングやトレーニングを行い、今回はニュースポーツもチャレンジしました！



4月のOne-wayコースは桜を楽しみながら甲斐市の釜無川スポーツ公園まで行きました。
7月のOne-wayコースはアイスアリーナの見学も。猛暑日にも関わらず、「さむ〜い！」と。



体育館では、じっくりフォームチェックも行いました。



日頃、鍛えた成果を試すかのような坂道をウォーキングして、景色も花も楽しみました。