

実施しました！

シェイプアップウォーク

平成24年 10月 10日(水) 午前9時30分から12時まで

交流センターからダム湖周遊歩道を杉の子ステーションまで、往路はウォーキング、復路は自然景観を楽しみながらの散策を行い、健康作りとともに仲間作りをしました。

～♪～♪～♪～♪～♪～♪～♪～♪～♪～♪～♪～♪～♪～♪～♪～♪



自己紹介や講師からのお話



ストレッチで体をほぐ



さわやかな秋風の中を出発



杉の子ステーションで脈拍測定等



復路は、植物観察など秋の自然を満喫しながら。

