

実施しました！

シェイプアップウォーク

平成24年 11月14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



入念にストレッチ



快晴の中、センターを出発



杉の子ステーションで脈拍測定等



復路で木の实を見つけました。



ログハウスエリアで紅葉を満喫