実施しました！

健康づくりと仲間づくり

シェイプアップウォーク

平成24年12月12日(水)午前9時30分から正午まで

都市農村交流センターロビーでの交流及びダム湖周遊歩道での健康づくりウォーキング(往路)自然景観を楽しみながらの散策（復路）を通じ、健康作りとともに仲間作りをしました。

～♪～♫～ ♪～♫～ ♪～♫～ ♪～♫～ ♪～♫～ ♪～

講師の説明と自己紹介

入念にストレッチ

澄み切った空の下、出発

対岸の少し遅い黄葉を目指して。

折り返し点で、脈拍測定と休憩

帰り道の木々は、すっかり冬の装い。