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25年1月9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。

～♪～♫～♪～♫～♪～♫～♪～♫～♪～♫～♪～

所長から施設等の紹介と挨拶

外温を考慮し、室内でストレッチ

外は、風もなく比較的穏やかでした。

本格始動の前に、歩き方の練習

脈拍測定と、健康管理について懇談

ログハウスエリアを抜けてゴールに