

H 2 3 年度すまいるカレッジ「健康づくり講座」 報告書

講座名	ウォーキング(1) (荒山公園コース)	回数	2 - A
日時	平成23年7月5日(火) 9:30 ~ 11:30		
場所	南区役所 西原公園 伏見稲荷大社 荒山公園 多治速比売神社 竹城公園 泉ヶ丘駅		
講師	すまいるセンター サポーター		
参加人数	9名 (A 6名 AB 3名) + すまいるセンター サポータ 3名 計12名		

講座概要 & 写真

1) ウォーキング 1回目 荒山公園コース

・ 南区役所 西原公園 伏見稲荷大社 荒山公園 多治速比売神社 竹城公園 泉ヶ丘駅

前日の荒天から一変し、出発前から晴天に恵まれた。行程中、公園の遊歩道を歩く時は、出来るだけ木陰を歩くことを心掛けたこともあり、熱中症などを心配することもなく、さわやかな健康ウォーキングを楽しむことができた。西原公園から、豊田の伏見稲荷大社に向かう時、田圃のあぜ道を歩いたが、田圃でジャンボタニシとピンク色のジャンボタニシの卵を発見、参加メンバーの方々に紹介することが出来た。

泉北に居ながら、意外と知られていない伏見稲荷大社分詞を案内後、荒山公園では、巨大モニュメントや、梅林の紹介を行った後、多治速比売神社に到着、重要文化財の本殿と福石神にまつわる昔話の紹介を行った。小休止の後、あかしゃ橋をわたり、竹城公園を通り抜け、泉が丘駅のほぼ予定通りの時間に到着後、解散となった。解散後、参加者のうち有志5人で、施設紹介も兼ね、プールプーを訪問した。

今回の講座で初めてのウォーキングで参加者が9名、サポータが3名で(前、真ん中、後ろ)うまく配備でき、全体への心配りも比較的スムーズに行えた点等、運営上も特に問題なく終了することが出来た。

