

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(2) (南区公園巡りコース)	回数	4 - A
日時	平成23年9月6日(火) 9:30 ~ 11:40		
場所	泉ヶ丘駅 三原公園 高倉公園 晴美公園 かもしか公園 槇塚公園 大蓮公園 泉ヶ丘駅		
講師	すこやかウォーク「水曜会」様 2名		
参加人数	受講生 10名(A 7名 AB 3名) サポーター 5名		

講座概要 & 写真

1)ウォーキング 2回目 南区公園巡りコース

泉ヶ丘駅 三原公園 高倉公園 晴美公園 かもしか公園 槇塚公園 大蓮公園 泉ヶ丘駅

9時30分:泉ヶ丘駅改札前に集合、

ビッグアイ前広場に移動し、講師の水曜会様の紹介、スタート前の準備体操を行う

9時40分:水曜会の方を先頭と最後尾に、スタート

プールヴーを横目に見ながら、三原公園、高倉公園、途中適度の休息を取りながら

かもしか公園、槇塚公園と、つくつくぼうしの鳴き声や、黄花コスモス、栗等を観賞しながら

参加者全員が泉ヶ丘駅を目指す



11時40分:予定通りビッグバン前に到着、軽く体をほぐしたのち、次回の日程の確認後解散

当日は晴天に恵まれ、ウォーキング日和で、またコースは緑道ばかりなので、車等危険もなく安心して歩くことができた。

虫の鳴き声、赤とんぼの乱舞、少し秋を感じた一日であった。



2)配布資料:泉ヶ丘地区「公園めぐり」

