

H23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(3) 光明池コース	回数	6-A
日時	平成23年11月 1日(火) 9:30 ~ 11:30		
場所	光明池一周ハイキングコース		
講師	すこやかウォーク水曜会		
参加人数	12名(A 8名、B 2名、AB2名) すまいるセンターサポーター6名 講師2名		

光明池駅

軽く準備運動して出発



野鳥の森

お天気に恵まれ、気持ちよく歩く

光明池大橋

中央付近で竜の鳴き声(反射音)



光明池守護神社

神社横にある雨乞いの池のシンボル、
大カエルが光明池一周の終点



光明池駅

全員無事の帰着を確認
クールダウン体操後解散



全員ではい、チーズ