

H 2 4 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) (美多彌神社コース)	回数	3/8
日時	平成24年6月26日(火) 9:00～13:00		
場所	すまいるセンター 行者堂 新檜尾公園 美多彌神社 和田邸 すまいるセンター		
講師	すまいるセンター サポーター		
参加人数	16名 + サポーター6名 = 計22名		

1)ウォーキング1回目 美多彌神社コース (行程：5km、 時間：2時間20分)

本年度ウォーキング講座は全て南区内のコースの設定で、その最初のウォーキングでした。すまいるセンター玄関で準備運動と注意事項の説明の後、早速出発。梅雨の隙間の晴天は有難いものの、緑道の少ない今日のコースには少し迷惑かな？

ニュータウンに隣接の旧町村を主体としたこのコースは、初心者も多かったので多少ゆったりぎみの時間設定であったのが、周辺歴史を感じるのには丁度良かったかと思う。

2)親睦の食事会

受講生の皆さん、ウォーキングを終えお腹も減っており、お弁当を美味しく頂きながらウォーキング談議に花を咲かせておられました。途中、西上代表よりすまいるカレッジ参加のお礼と「高齢者生活支援住宅 美樹の園」「榎塚台レストラン」「コミュニティカフェ プールヴー」等の紹介がありました。

3)配布資料

ウォーキングの注意点

ウォーキングマップ(美多彌神社コース)

コース中スポットガイド(歴史説明等)

榎塚台レストランの案内ピラ



ウォーキング前の準備運動



行者堂



新檜尾公園



西上代表より挨拶



すまいるセンターにて親睦食事会



美多彌神社



和田邸



美多彌神社



↑
↑
↑

↓
↓
↓
↓