

H26年度すまいるカレッジ「健康づくり講座」報告書

| | | | |
|-------------|-------------------------------|-----------|-----|
| 講座名 | 富田林錦織公園ウォーキング | 回数 | 2/9 |
| 日時 | 平成26年5月27日(火) 9:30～14:00 | | |
| 場所 | 富田林錦織公園 | | |
| 講師 | すまいるセンターサポーター | | |
| 参加人数 | 受講生 18名 サポーター 7名 合計 25名 | | |

講座概要&写真

1、ウォーキングコース

泉ヶ丘駅→南海金剛駅→錦織公園(錦織公園散策)→滝谷駅(解散)→金剛駅

2、報告

心配していた天気も問題なく晴れ渡り、予定通り9:35分のバスに乗り金剛駅に向かい、駅で3名のメンバーと合流しました。

本日のウォーキングの概略の説明とストレッチ体操を行い、公園へウォーキングを開始しました。寺池台入り口から入園し、表門、里の家で小休止、その後峠のつり橋を經由し、展望台に向いました。展望台の最上階まで5名のメンバーが登り景色を堪能していました。かすみの丘で昼食をとり、ドレミの小橋ではドレミの音色を楽しみました。

パークセンターで第3回～5回の講座内容の説明を行い、その後滝谷駅で解散しました。

配付資料

- * 錦織公園マップ
- * 第3回～5回 講座案内資料

3、写真



準備体操で体調を整えて!



里の家にて



峠のつり橋



水辺の里にて



一心不乱にウォーキング



展望台



最後の登り



次回以降の説明