

ウォーキング 第1弾

日程

- ①講演会 9:00～10:00 講師：元鳥大加藤敏明氏
 ②ウォーキング 10:00～11:30 公民館→鳥大構内→天神山→公民館
 ③骨ウエーブ測定 11:40～12:00 目久美（明治牛乳）

7月10日（土）午前9時～正午頃まで『ウォーキング第1弾』を健康づくり推進員会との共催で実施し、健康づくりに関心の高い48名の方々が参加されました。

今回のウォーキングは、標記の日程で開催し、ウォーキングの前段に『歩いてフレイル（虚弱）を予防しよう！』というテーマの講演会・ウォーキングの後段に『骨ウエーブ測定』を実施して、日常における健康意識の高揚に役立てました。



開会・講師紹介



参加されたみなさん



スライドを使って講演



真剣に聴講する参加さのみなさん



みんなで運動

ウォーキング 第1弾



ウォーキング出発前の記念撮影



天神山城跡を目指し出発



きまり良く歩行！



鳥取大学構内を経由して天神山城跡を目指す



天神山城跡入口へ



天神山城跡の入り口付近に設けた熱中症対策のための給水所で元気回復

ウォーキング 第1弾



てんじんやまじょうあと
鳥取県指定史跡『天神山城跡』の案内板



東屋で憩う



東屋から湖山池眺望



湖山池周辺の文化財紹介



東屋で憩う



帰路につく



目久美（明治牛乳）の骨ウエーブ測定（飲み物のサービスあり）