

ウォーキング 第1弾

6月11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協議会との共催で開催し、健康づくりに関心の高い38名の方々が参加されました。

ウォーキングに先立つ健康講座では、講師をお願いした「加藤敏明氏（鳥取県介護予防アドバイザー・博士）」から『運動における健康づくり～元気な高齢者に学ぶ健康長寿～』というタイトルのDVDを視聴しながら貴重なお話を聞くことができました。

引き続き簡単な準備運動で体をほぐし、みんなで記念撮影を行い出発の準備OK。

ウォーキングのコース設定は、公民館⇒鳥取大学構内⇒天神山城跡で、周りの景色や久しぶりに会った友人との会話を楽しみながら散策。天神山城跡近くで健康づくり推進員の皆さんにより開設された給水所で元気を回復。天神山城跡から眺望した湖山池の景観に満足。心地よく汗したウォーキングに感謝しながら無事公民館へ帰着しました。



熱心に受講中のみなさん



講演中の講師



スライドのタイトル



講演中の講師



受講中のみなさん



準備運動で体をほぐす

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



足取り軽くウォーキング



鳥取大学構内を經由して天神山城跡を目指す



給水等サービスで元気回復



鳥取県指定史跡表示板



天神山城跡から湖山池の景観を眺望!!