

みその ある 御園 歩こう ちいきんぐ



頻 度	毎 週	曜 日	金曜日
時 間	9:00～	人 数	10～15人

<アピールポイント>

毎週金曜日、御園コミセンに集まった人たちでウォーキングを楽しんでいます。決まったコースはなく、きれいな花が咲けば見に行き、野菜が育つ時期になれば畑の話をしながら、風が強い日は追い風になるように歩きます。季節を感じながら、いろいろな人とおしゃべりしながら歩く『動く』サロン活動になっています。

気軽に楽しみながらウォーキングすることで、健康づくりはもとより外出のきっかけとなり、仲間同士の見守り合いの活動にもつながっています。

