

コース別！ 10/12 きいろいマリーゴールドの会

ウォーキング会を行いました



今回のウォーキング会には一般会員様8名、非会員様2名、スタッフ4名の計14名が参加しました。昭和記念公園には、3つのウォーキングコースがあります。事前に皆さんの希望を伺い、中距離のコースを楽しむことにしましたが、途中、「もの足りない！」「もっと歩きたい！」とおっしゃる会員さんも多く、余裕がある方々と長距離コースにもチャレンジしました。今回は7000歩強の歩数をそれぞれのペースで歩くことができ、皆さんの満足度も特に高かったのではないかと思います。皆さんも、ご自身に合ったコースでウォーキングを楽しんでみませんか？



コスモスの花が見ごろで、とてもきれいでした♪

ご参加いただいた皆さんからの感想・意見

- 天気に恵まれ、暑いくらいでしたが楽しく参加させていただきました
- 思ったより歩数を歩けたので満足です。1日で2万歩を超えました
- 適度な負荷で歩けたこと、会員の方々と話げできたこと
- 一人ではなかなかたくさん歩けないが皆さんと一緒にだったので意識せず歩くことができた
- 公園内は車も通らないので安全だし、お手洗いもあり緑もあって良かったです
- また昭和記念公園を歩きたい



スタッフより

今回は、季節外れの暑さで、汗ばみながらでしたが皆さんと長い距離のウォーキングにチャレンジすることができました。顔なじみの皆さんで、冗談を言いながら和気あいあいと歩いている姿を見て、企画したスタッフとしても嬉しく思いました！これからも友の会の輪が広がっていくことを願っています。

看護師 小山