

冬に鍛える※喫茶まで歩こう

2月1日（金曜日）野いちご恒例の「冬に鍛える・喫茶まで歩こう」を行いました。当日の天気は、予報では雨ということでしたが、日頃の皆さんの頑張りのおかげでウォーキングが終了するまで雨に降られることはありませんでした。



ウォーキング日和となりました。

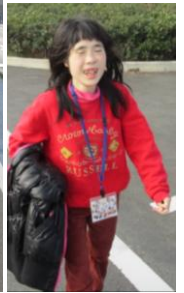
ご存じのように、ウォーキングは運動不足を解消し、生活習慣病を予防したり体脂肪を燃焼させるなどダイエット効果もある有酸素運動の1つです。また周りの景色を楽しみながら歩くことによってストレスも解消できます。

兎角、運動不足になりがちな昨今、運動強度も高くなく手軽にできるスポーツであるウォーキングは、これからも野いちごの行事の一つとして継続していきたいと思えます。

冬に鍛えるは、今年で3回目を数えます。参加者も年々体力がアップしてきた為か？、歩くことに慣れてきた為か？ほとんどの方が最後まで歩ききることができるようになりました。

そして、今年は喫茶で活動している仲間も往路だけですが参加することができました。喫茶の仲間は元気いっぱい歩いてくれました。

冬に鍛える・参加者の様子



「体力に合わせて順番にスタートしました。」

歩く姿もさまになってます。



「がんばれ」「最後は、体力自慢のメンバーです。」

「まだ、まだ」

「余裕があります。」

3月の予定

- 23日（土） 特別開所
- 30日（土） 特別開所
- 29日（金） 年度納めの会

お知らせ

新しく仲間が増えました。
三浦孝之さんです！
強面ですが、とても優しい方です。
よろしくお願ひします。