

1マイル遊歩の会 ②⑦

①サロンのPR

皆が集まることが大切。日頃の状況を聞いています。お話すること、また、歩くことが大切です。皆様一緒なら歩けるのです。笑顔です。

②コロナ禍での活動内容

- 介護予防運動講師から、準備体操や正しい姿勢、歩き方のレクチャーを受けて行っている。
- 雨以外は休まずに、熱を測りマスクをして野外活動をしている。

③コロナ禍での運営上の工夫

マスクは必ず、飲み物持参。歩くのがゆっくりな方もいらっしゃるので、3グループ位でお役が前後について歩いている。

④参加者人数:約23名

開催日時:第1、第3月曜日 10:00~11:00

開催場所:ハイランド西ヶ丘公園~

水道山緑の公園~西ヶ丘公園

参加費:0円



頑張って歩いた
先には絶景が
待っています。

