

「光学区健康ウォーキング大会」 2024年2月25日(日)

前の週からずっとぐずぐずしたお天気が続いていて、開催できるか心配でした。週間天気予報…よく当たりますねえ。

残念ながら雨天のため、予定していた「明王院・草戸稲荷神社」までのウォーキングは中止となりました。

急遽、光小学校体育館で「正しい歩き方」を運動推進員さんに教えていただき、からだを動かしました。



ラジオ体操でからだを温め、ほぐします。
ラジオ体操は広島弁バージョンでした。

よい姿勢で
線の上を歩きます♪



「歩き方講習」のあとは、予定していたウォーキングコースのチェックポイントのクイズや抽選などを行い、終了といたしました。

急な予定変更にもかかわらず、小さな子どもさんからご高齢の方までたくさんの皆さんにご参加いただきました。ありがとうございました。

次回はぜひ“ウォーキング”したいですね。皆さんまたお会いしましょう!!



アキレス腱 伸ばしましょう