

お散歩の会

【日時】 毎週木曜日 9:50~10:50

【場所】 往復 40 分くらいのコースを散歩します

【目的】 気分転換、健康維持

- ◆ 飲み物は各自で持参していただいています。
- ◆ 雨天時は高架下を往復するコースか、室内での軽運動に変更します。
- ◆ 夏場は室内での軽運動に内容を変更して実施しています。

行き先は…？

公園や、神社など…

行った先でゆっくりと休憩ができる
場所に週替わりで出かけています。

