

ノルディック・ウォーク体験会の様子

季節の変化を感じながら、公園を気持ちよく歩くのは実に爽快です！

11月11日(土曜日)



歩く前の「ストレッチ」



歩幅も広く、足が長
〜く見えます(なが
いのかな?)



歩く姿が、カッコいいです！どこへ出かけて行っても大丈夫ですね。

12月9日(土曜日)



「あ〜〜何じゃろ！」

周りの景色が良く見えるのでい
ろいろなものが感動を与えてく
れますね。

1月13日(土曜日) **今日は、朝から氷点下。とても寒い日です。**



今回は、山道を楽しみます！



ピラカンサス(ピラカンス)の鮮やかな赤！



湧水が凍って氷柱ができていました！

2月10日(土曜日)



南部丘陵公園の小動物園を見学！

ウサギもモルモットも寒くて丸まっています！



梅の開花が遅れています！