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、かっこいいです!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。



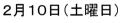
今回は、山道を楽しみます!



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!





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!