第51回　明科いいまちサロン　平成29年10月31日（火）10時～12時
いいとこ発見、いきいきウォーキング　　講師：安曇野市健康運動指導士　横山みゆきさん

お茶受けは薄焼きと野菜の朝漬け

お茶を飲みながら歓談

お茶を飲みながら歓談

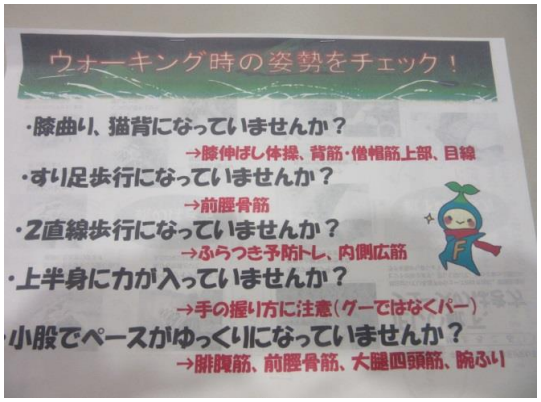
お茶を飲みながら歓談

講師の横山みゆきさん

ウォーキングをする前の準備体操の重要性について

歩く時は手を開く　手を握ると肩に力が入る
歩く時の姿勢が大事

正しい靴下、靴の履き方



ウォーキング時の姿勢をチェック

ストレッチ体操

ストレッチ体操

正しい姿勢でウォーキングを　最初は手のひらを前に

街中を歩く

あやめ公園内を

前川左岸堤防上

県町内を

リンパをさする。 鎖骨・横・胸・中央を上へ

運動後のストレッチ（ケア）

横田リーダーからお礼の挨拶

10月は天気が定まらずぐずついた日々が続いており、久しく青空も見えませんでしたが、今日は雲一つない青空となりました。

今回のサロンは、安曇野市健康推進課運動指導士の横山みゆきさんを迎えウォーキング時の姿勢、歩き方、ストレッチの講義を受けた後、明科の町を歩いて見ようという事で開催しました。何時もと違い参加者は24名と少数でありました。街中さんぽでは、参加者は13名でありましたが、楽しく気楽に歩くということで初めての小路を散策し街中を知る事ができました。

今回の企画は、ウォーキング部において11月から定期的に「さんぽ」を行います。題して「いいとこあるじゃん明科さんぽ」街中を散歩しながら健康増進を図り、街中の様子を知り、歴史を探索しながら「楽しく気楽に歩こう」と計画しています。そこでまずプレイベントとしてサロンと一緒で行って見ようという事で実施致しました。

「いいとこあるじゃん明科さんぽ」の第1回目は11月18日（土）9時に明科公民館へ集合して2時間程歩く予定です。参加費は資料代等100円程度です。