

健康の道ウォーキング

平成28年3月5日(土)に安城市歴史博物館を起終点に、健康の道ウォーキングを開催しました。

当日は暖かい天候に恵まれ、**202名**の方にご参加いただきました。**2社**の市内企業様からご協賛をいただき、安祥地区で活動されている団体様にもご協力をいただき実施しました。

今回は、通常のウォーキングとノルディックウォーキングを行いました。開会式では、「**愛知県健康づくりリーダー連絡協議会安城支部**」の皆さんによる準備体操「**ANJO ☆きらめき☆体操**」を行いイベントスタート！ウォーキングでは、参加者向けに「**株式会社ONZiiiAct**」による「**ウキウキウォーキング教室**」を実施し、歩く前のストレッチや歩くときの注意点について教えていただき、5kmコースを歩きました。「**鯨歩行倶楽部**」さんに指導いただいたノルディックウォーキングは、安祥城址公園内でストックの使い方などを学び、3kmコースを歩きました。

歴史博物館の周囲は史跡の多い地域です。本イベントでは「**安城ふるさとガイドの会**」に史跡の一部をガイドしていただき、元気に歩くことができました。ウォーキングのよききっかけとなるイベントとなりました。

◆イベントの様子

○ANJO☆きらめき☆体操で準備OK！



○神谷市長もノルディックウォーキングを体験



○ふるさとガイドさんのよくわかる安祥城址ガイド



○小春日和の安祥地区を元気に歩きます。

