

3 2コースに分かれて運動♪

今回は未就学のお子様も参加してくれたので、優しい公園コースと大人向けウォーキングコースに分かれました。

子どもたちは公園で遊具に乗ったり、元気いっぱい自然と触れ合ったりして楽しめたみたいです🌟



／お友達とブランコ♪＼



4 ウォーキングを満喫！



子どもたちと分かれた後は、公園と言うには少し厳しめ（笑）の山道を登ります！程よい斜面が運動不足の身体に効きます……！⚡⚡
「明日は筋肉痛だな～」という声も周りからちらほらと聞こえました😁時々周囲と足元の注意や水分補給の声掛けをし合いながら、最後まで皆で歩くことが出来ました🌟



秋葉公園は自然に富み、市民の憩いの場として広く親しまれている公園です。ヤクシカが見れる動物広場や、未就学のお子さんが遊んでいた少年広場、景色に癒される見晴広場など見どころが沢山！

「運動したいけど、どこかいい場所はないかな？」と探している方は、是非秋葉公園へ行ってみるのはいかがでしょうか♪



※今回は事前に秋葉区役所へ問合せを行い開催しました。