



# みつやの里だより

(11/14現在 会員数607名) 発行日:令和5年11月14日

## ノルディック・ウォーク体験会(10/25)秋晴れの中、湧永満之記念庭園をウォーキング!

一年ぶりにオール・オン・スポーツの杉田先生をお招きし、指導を受けました。始めに脳トレ運動をしてみんな大笑い!ストレッチの後にポールを持ってウォーキング。湧永庭園は、これから本格的な紅葉を迎える木々たちが、ちょっぴり恥ずかしそうに紅くなっていました。手入れの行き届いた庭園をウォーキングするのはとても気持ち良かったです。市外からの参加もありました!また一緒に歩きましょうね!



脳トレ運動で大笑い(▽)/



てくてく♪てくてく♪



杉田先生お久しぶり!



湧永庭園で記念撮影!



ポールを使ったゲーム♪



みんなでストレッチ

発行 総合型地域スポーツクラブ みつやの里スポーツクラブ  
広島県安芸高田市吉田町相合 555-1 安芸高田市吉田運動公園内  
TEL 0826-42-2808 FAX 0826-42-1012



田中さん、手作りおはぎをありがとうございました♡