



## 第13回：自然満喫ウォーク

令和元年6月9日

コース：雄大な景観と牧歌的風景の調和する蒜山高原散策

公民館部会では6月9日、自然満喫ウォークを実施。当日の空模様は曇り。14名の参加者は、蒜山「ウッドパオ」から「ジャージーランド」までの約4kmを新緑を楽しみながらウォーキング。ジンギスカンの昼食後は、「ハーブガーデンハービル」を散策。ハーブ園ではバラやルピナスなどの草花・ハーブが見事に咲いていました。丘陵一面にはラベンダー園もあり、開花が待たれます。皆さんも健康の為出かけてみてはどうですか。



準備運動です



ウォーキング



全員ゴールで記念撮影です

ジンギスカン・・・美味しい



ハーブガーデンを散策。



## 小河内あすなろ会

6/17

6月17日に健康教室を開催。今回は午後から会員7名で実施。会員の皆さんが血圧測定・熱中症予防などの健康管理を行いました。その後、体育館でピンポン大会を実施。ラジオ体操の後、久しぶりにピンポンで心地よい汗をかき、レクリエーションを楽しみました。



血圧測定で健康管理



熱戦です

## 高勢地区いきいき元気サロン 6月25(火)

(主催・社会福祉協議会)

高勢地区いきいき元気サロンが福祉センターで開催されました。参加者は14名。今回は高勢地区のボランティア9名による手作りのちらし寿司・鮭のあんかけなどの昼食もあり、参加者の皆さんにとっても美味しいと好評でした。午前中は三朝温泉病院の理学療法士岩本氏より介護予防に役立つ講習を受けました。午後からはマイクロバスで名和神社に散策へ。地域のなかまと一緒に楽しいひと時を過ごしました。



美味しいちらし寿司弁当

