

第11回 健康ウォーキングを開催

群馬T H P推進協議会（会長:堀口廣政）は、11月17日（土）午前9時より、晴れ渡った秋空の下、第11回健康ウォーキングを赤城山南麓のサンデンフォレスト（前橋市粕川町）において開催した。風もなく、この時期にしては珍しいほど爽やかな好天に恵まれ、県内各地から約70名が参加した。

主催者の開会挨拶に引き続き、ヘルスケアリーダーの指導により準備体操で身体を入念にほぐした後、サンデンファシリティ(株)よりコースや注意事項等の説明を受け、脚力に応じてロングコース（約5キロメートル）とショートコース（約2キロメートル）に分散し、ウォーキングをスタートした。

サンデンフォレストは、「生息する動物や昆虫などとの共生」を目指して運営されている。出発地点は標高480メートルの所にある。およそ80メートルの高低差のあるコースは、池やダムなどがあり、橋を渡ったり、下ってはまた登る難所も何ヶ所かあって変化に富み、ウォーキングに最適のロケーションとなっている。

途中、むささびなどの生息動物の暮らしを垣間見たり、ボランティアによる樹木の伐倒作業も見学できる機会に恵まれた。

紅葉も終わりを告げる中、サクサクと落葉を踏みしめ、大自然の空気を満喫しつつ、また会話を楽しみながら、周回コースを全員が歩き切った。

参加者の皆さん、大変お疲れ様でした。



主催者挨拶



まずは柔軟体操



落ち葉の絨毯が心地良く



引率者の説明を聴きながら



砂防ダムがありました



緑鮮やかな小径も



むささびの巣があると…



下って、登って…



立木の伐倒作業を見学



登り切った向こうはゴールです