

第30回あおぞら会 春のイベント
薫風の中 矢筈ダムの周辺を歩きました。H26. 5. 25



**ダムの湖畔で
全員集合！！**

**メティカルクイズ
さて正解は？**

**この問題
う～ん??
引っかけ問題
よねー??**



**なかなか
むずかしいね??
みんな～わかる？**



足の裏側 よ~くのぼしてね！！



名札の裏に消費
カロリーを書き
ますよ

ご夫婦で
仲良く



クールダウン
疲れた筋肉をやさしく
いたわって

田邊医師のランデションセミナー
今日は、歯周病のお話です





みんな～
だいじょうぶ？
少し登り坂ですよ～



トランポリンバランス運動

なかなかバランス取るのは
むずかしい！！



矢筈ダムの周辺は、本当に桜の木がいっぱいなんです。
3月～4月初旬コースの下見の時 満開の桜でした。5月になると
サクラノボの実がたわわになっていました。新緑の中 皆さん笑顔で
歩きました。ダムが出来る前は、小学校があったそうで、参加者の中
にその小学校の先生をしておられた方がいらっしゃいました。
懐かしい話も聞きながらのウォーキングでした。