

# 第1回ハナミズキ ウォーキング

11月15日（土）に開催しました。今回は5.5キロの距離を設定し、途中インターバル速歩も取り入れてのウォーキングでした。

晴天に恵まれ皆さんと楽しい時間を過ごすことができました。参加された皆様お疲れ様でした。

病院を出発し、高島の船着き場から遊歩道へ。  
ここで1回目のインターバル速歩を実践！



中間地点まで到着！  
カフェでひとときの休憩。食育クイズをして盛り上がりました♡  
ここで皆さん打ち解けたようです。





基幸庵を出発し東ノ浜  
をインターバル速歩。  
少し息も上がってきま  
した。



**5.5キロ完走！！**

**予定していた1時間半を上回る速さで無事病院に到着！**

