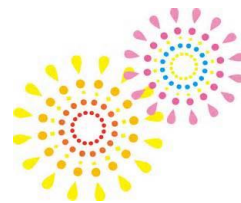


# ひろば通信 8月 号



こんにちは。立秋とは名のみで、相変わらず暑さが続いておりますが皆さんいかがお過ごしでしょうか？今月ひろば通信で紹介するひろば事業は、島内地区福祉ひろば主催で行われた“ウォーキング大会”です。



## ウォーキング大会！島内

6月21日の土曜日に開催したところ、参加者約100名と大変盛り上がったイベントです。島内地区では年に2回ウォーキングイベントをしており、毎回大盛況です。



今回の島内ウォーキングは小さな子供さんからご年配の方までと幅広く、みなさん元気に集合しました。

「おはようございます！」

歩く距離を《アルプス展望コース 7.5Km》か《ゆったりララコース 4Km》どちらか選びます。

どちらのコースも半々くらいの参加人数でした。

当日は梅雨時期の心配をよそに、天気→曇り、気温→20度前後とウォーキングにはもってこいの日和でした。



コースの説明、諸注意など



準備体操 1！2！3！



《ゆったりラーラコース》は  
約1時間かけて歩きました。



4 km

元気いっぱいスタート。  
頑張って～！

歩いていると、道端にはいろいろな草花が咲いていました。きれいですね～。いつもはなかなか気づかない小さな花もあり、こんなかわいい花もあるんだなあと発見もありました。

当日は車の通りも少なく、道の高低差もなく、とても歩きやすいコースでした。

7.5km



遠くには壮大な連なる山々を眺めることができます。松本ならではのですね。

しばらく行くと、牧場の牛や池など、日ごろはあまり気づかなかった地区内の風景に癒されます。

木が青々と生い茂り、虫が飛んでいたりすると夏を感じます。ウォーキングコース沿いの畑にもおいしいような夏野菜が育っていました。

ゴールはまもなくです。最後までファイト！・・・と声をかけながら。



歩き終わり、ゴールに到着すると「いい汗かいたよ」、「今日はとても歩きやすかったよ」とみなさん爽やかな感じでウォーキングを楽しまれたようです。良かった、よかった♪お疲れ様でした。

市では「市民歩こう運動」を推進しており、記録カード、地区のウォーキングマップなどをひろばに置いてあります。ぜひご利用ください。

今月も取材させていただいた皆様、  
ありがとうございました。

歩こう松本！  
心も体も健康に！

