

## 第10回 イベント実施のご報告

平成27年11月10日

医療部 大堀

拝啓

立冬を過ぎ、少しずつ冬の訪れを感じられる頃となりました。皆様におかれましては益々ご健勝のこととお慶び申し上げます。さて、11月7日(土)「秋の紅葉ノルディックウォーキング」を開催致しましたので、ご報告させていただきます。

### 秋の紅葉ノルディックウォーキング

日時 : 平成27年11月7日(土) 9:00~12:00

場所 : 県立七沢森林公園

参加者 : 16名(4名のお子様にもご参加頂きました!)

参加費 : 無料

内容 : 約1時間半のノルディックウォーキング体験とピラティスを用いたストレッチ体操を実施。

今回は、青空の中で行う森林セラピーでクールダウンを取り入れました。

休憩には、皆様とおやつタイム!美味しくて楽しい食育の時間となりました。



ヨイショ!ヨイショ!

坂道も声を出して頑張りました♪

景色も抜群!  
大山のてっぺんまで見えました★



お蔭様で第10回目のイベントを迎えることが出来ました!

お蔭様で、ノルディックウォーキング・イベントも当院の人気イベントとなりました。お申込み期間中、皆様からたくさんのお問い合わせを頂き、私共も嬉しい気持ちでいっぱいです。皆様と青空の下、運動をしながらコミュニケーションを広げていけることが私共にとっても貴重なひとときとなります。また、皆様と一緒にできます事を励みに、日々努めて参ります。

お忙しい中お越し頂いた皆様、誠にありがとうございました。

甚だ略儀ではございますが、書面をもちまして御礼申し上げます。今後ともよろしくお願いいたします。

敬具