

NPO法人 始良スポーツクラブ ウォーキングサークル

- ◆活動日：月曜日
- ◆活動時間：8：30～10：00（4月～10月）、9：00～10：30（11月～3月）
- ◆活動場所：始良市内各地域（集合場所が月毎に変わります。）



楽しいウォーキング

台風一過の秋晴れの中、外気がヒンヤリと爽快な気分で大型バスに満席の会員を乗せて日南市の飢肥城へ出発だ。今日は年2回の遠足の日、バスの中ではハーモニカの演奏にあわせてみんなで合唱したり・おしゃべりしたり、飢肥城とその周辺の史跡や街並みをゆっくりと見物しながら約1時間半歩いた後、みんなで弁当を食べ、歌や買い物など、楽しい一日を過ごしました。

当ウォーキングサークルは、始良スポーツクラブに所属、常時30～50名程度が参加し毎週月曜日に1時間半、概ね1万歩を目指して歩いています。始良市内12箇所の拠点毎月変え、コースも毎回変わるため田畑の作物・自然の草花など四季の移り変わりや海・山・街の様子など、いつも楽しみがいっぱいです。

また、年1回講師を招いて「正しいウォーキング方法」の講習会も行っています。