

【羊ヶ丘病院の“今”をお知らせ】



「お花見 ノルディックウォーキング2017」開催！

NEWS

2017年5月6日（土）13時より、悪天候からの回復で天気にも恵まれ開催された「お花見ノルディックウォーキング」。厚別区近郊にお住まいの方と当院職員を合わせ計50名以上の方々が参加し、桜を眺めながらノルディックウォーキングで、心地よい汗を流しました。



当院の岡村理事長とノルディックウォーキング講師 卓田先生から参加者の方へご挨拶



ポールの使い方・歩き方・準備運動をしてから、いよいよいざ出発！！

当院 ⇒ サイクリングロード周辺 を往復します。



早速サクラを発見！！公園内も沢山のサクラが咲いていました♪



サクラの木の下で1回目の記念撮影



山道では、緑や花を眺めながら春の訪れを感じました！



折り返し地点では、参加者全員でポールを使ったミニゲームをしました！



ゲームの後に、岡村理事長と一緒に、2回目の記念撮影♪



帰り道に、ノルディックウォーキング用品等を取り扱っているスマイリーウォークさんに立ち寄りしました。



最後に、参加者全員で記念写真♪



ウォーキング後のストレッチ。参加者の皆さんお疲れ様でした。また次回お待ちしております！