

## 秋の健康づくり「ミニウォークラリー」を開催

第1回の府立植物園の開催に続き、今回は同好会「京都歩こう会」と共催して11月20日(月)、京都御苑にて開催しました。

ミニウォークラリー実施に当たってはコース作り・コース内の危険個所の洗い出し・チェックポイント選定とクイズの作成など、前回の実施内容で評判の良かった点を参考にしながら、健康づくり担当役員が現地で確認を繰り返し作り上げた企画となりました。

チームは会員同志と支部役員とのコミュニケーションを図り、親睦交流を深められるよう班編成を行いました。

当日は天候にも恵まれ、会員31名、役員(含む京都歩こう会)14名で45名の方に参加いただきました。

京都御所一周コースでは京都御苑内の自然を感じながら、チームでチェックポイントのクイズを解かれ、またミニウォークラリー後のお弁当やクイズの答合わせなど楽しい時間を過ごされたようです。

アンケートでは、歩く距離がちょっと長いとのこと意見があり、健康づくりの適切な距離・時間は今後の課題ですが、歩くことによる体づくり、お弁当を野外で食べることの楽しさ、ミニウォークラリーの企画(歩きながらクイズを解く)について好意的なご意見をいただきました。

今後、会員のみなさんと役員が楽しんでもらえる企画を心がけ、来年以降も継続してまいります。

京都御苑のコース図



集合写真A



集合写真B



全チームスタートです



チェックポイントへまっしぐら



もう少しでゴールかな