

大誠会ウォーキング大会

令和1年5月26日(日)開催

恒例の大誠会ウォーキング大会を開催しました。

11名の参加者と大誠会のスタッフ17名がウォーキングを行い、汗を流しました。

当日は、5月としては異例の記録的な猛暑日となってしまったため、熱中症予防を前提にコースを短縮変更し、後半は、スタジオ榆の室内で、体操教室を開催し、運動の他、ウォーキングの効果や熱中症についてのクイズ等を行いました。

お昼には、大誠会所属の管理栄養士が、メニューを考え作ってくれたお弁当を頂きました。お弁当も大変美味しく、参加者にとっても好評で有意義な時間となりました。



手作りの
お弁当も
大好評でした！



様々な世代の
参加があり楽しく
交流出来ました♪