

# 市民健康づくり 歩け歩け運動



歩け歩け運動は健康作りを目的として5月と11月の年2回開催しております。小学生から90歳近い方まで幅広い年代の方が参加しています。お友だち同士のグループの参加はもちろん、お一人での参加の方も多くいらっしゃいます。普段運動をしていない方から、ウォーキング経験の方まで幅広く楽しんでいただけるよう、史跡、ハイキングコース、市街地など、距離やトイレ・休憩所など安全面を考慮しての「コース設定」を行っています。時には他県へ足を運ぶこともあります。毎回新しい楽しみを発見できる工夫も凝らしています。

昨年度の5月(142回)は、東青梅駅から塩船観音寺を抜け、ゴルフ場を見下しながら少しアップダウンのある霞丘陵を歩き、芝生が綺麗な広場で昼食を取りました。霞川ウォーキングコースで花を楽しみながら東青梅に戻る11kmのコースでした。秋の11月(143回)は、谷保駅を出発し、谷保天神から中河原方面の市街地を抜け、府中郷土の森で昼食をとりました。多摩川沿いの遊歩道から競馬場外周を半周周り、大國魂神社までの10km超のコースでした。

無理無く完歩できるようスポーツ推進委員がサポートいたしますので、「安心ください」。

皆様のご参加をお待ちしております。

# 青少年フェスティバル

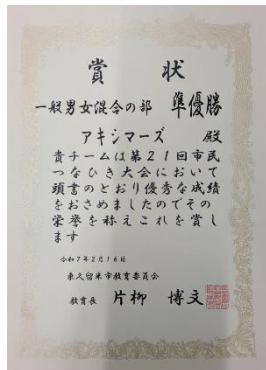
青少年フェスティバルは高校生、大学生など青少年が主に企画・運営を行う「青少年が主役の祭典」です。各小学校のウイズコースや、スポーツ推進委員、選挙管理委員会、交通安全協会など様々な団体も協力してサポートしています。

スポーツ推進委員は、あおぞら企画の一部として駐車場でストラックアウト、輪投げ、ボッチャを行いました。各コーナーでは、未就学児でも安心して遊んでいただけるよう安全面には特に配慮し、秋晴れの爽やかな天候の中、200名近くの方に楽しんでいただきました。

ボッチャでは競技方法や簡単なルール説明を行い、親子対決のミニゲームなどは大いに盛り上がっていました。一番人気は「ストラックアウト」で、9枚すべてのパネルを打ち抜く「パーフェクト賞」もしました。何回も挑戦するお子さんもたくさんいて、プレッシャーの中パーフェクト賞を達成できた時の笑顔はとても晴れやかでした。

さて、今年はどんな出し物が登場するか……ぜひご期待ください！

アンカー(最後尾)の極意をご指導いただきました！



東久留米市の市民綱引き大会にゲスト出場してきました。昨年は1勝もできず悔しかつた気持ちをバネに「目標せ1勝」を目指して挑みました。結果は：なんと「準優勝」もちろん、全身筋肉痛という副賞つき♪

すっぴんおふ