

「歩こう会」を開催いたしました

日時：2009年5月16日 土曜日 9:00 ~ 12:00

場所：仙台市青葉区 台原森林公園

毎年数回開催しております『歩こう会』
今年1回目を開催しました。

病院を離れ健康促進・健康維持のためにウォーキングを実施しています。

当日は、風が心地よく天気にも恵まれ適度な汗をかくことができました。

◆準備体操



◆ウォーキング



◆集合写真

