



ブース会場では多くの協賛企業が出展され、歩き終えた参加者がいっせいに流れ込み大盛況でした。
健康づくりコーナーでは、山口県健康づくりセンターの無料の体力年齢測定などが行われ、参加されておられる多くの方が座ったり、走ったりと真剣に測定されていました。やはり、みなさん毎日の健康意識がとても高いように感じられました。



2階ブース会場 play 遊ぶ

walk 歩く

山陽小野田市の江汐公園でナチュラルグリーンパークホテルが主催する「健康ウォーキングフェスタ」が行われました。他に例を見ないホテルと県立自然公園のコラボレーション企画ということもあり、多くのメディアからも注目を集め、子供からお年寄りまで多くの参加者が集まりました。
3月27日、この日の江汐公園は、桜が咲き春の香りがほのかに漂う、絶好のウォーキング日和でした。
9時15分から受付で、少しずつ人も集まり始め、10時より開会式に準備運動、そして10時

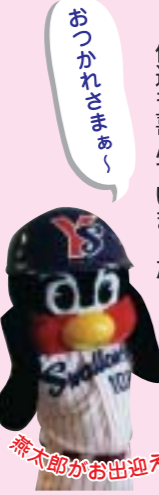
春らんまん

花と緑に包まれて、自然を歩こう

広大な緑地と江汐湖、春の花らんまんの「山口県立江汐公園」で、自然を満喫しながら健康ウォーキング!



CANANEコーナーでは、オリジナルのガラス彫刻グッズを展示されています。手作りで世界にひとつだけのオリジナルグラスや食器などの制作から、ワインボトルなどにも彫刻できるという事もあり、みなさん大変興味深く見ておられました。ちなみに「健康ウォーキングオリジナルコップ」を商品提供されています。



おつかれさまあ〜
ヤクルトコーナーでは歩き終えた方々が、喉をうるおし、ヤクルトスワロームズコットキャラクターの「燕太郎(えんたろう)」の飛び入り参加で子供達も喜んでいました。



30分ごろに参加者全員でいっせいにスタートしました。楽しく会話しながら歩く老夫婦の姿や子供と手をつないで歩く親子の姿、お孫さんを追っかけながら歩くおじいさんの姿、みなさん楽しそうに笑顔で歩いてました。「健康ウォーキングフェスタ」：健康に癒し、ただそれだけでなく、家族の笑顔、絆、そんな事をしみじみ考えさせられ、幸せな気持ちにさせられる良いイベントでした。次回期待!!



フェスタ名誉会長 二木先生のあいさつ

抽選会場では、大行列の大賑わい、主催ホテルのはからいで、ハズレ無しのくじだけに目の色を変えてくじを引いておられました。



- ◎空くじなしの抽選会の賞品 おめでとうございます!!
- 1等賞 ホテルペア宿泊券
 - 2等賞 ホテルディナーペア券
 - 3等賞 ホテルランチペア券
 - ナチュラル賞 ホテル内で使える1,000円カード、協賛社の食品・飲料・オリジナルグラス

study 学ぶ カリスマダイエットアドバイザー 宮崎健爾先生のアンチエイジングダイエット健康セミナー PM 1:30~

質問!! なるほど..

筋肉は90歳まで増やせます!!



大行列のウォーキング

開会式に燕太郎の姿が!!

準備体操は 大切です!! 1.2 1.2 1.2 1.2



いよいよスタート!!

- ① 江汐湖周回コース
- ② 外周らくらくコース
- ③ 外周外回りコース

健康ウォーキング会員募集中!!

一緒に歩く ナチュラルグリーンパークホテル

一緒に江汐を歩こう!! ナチュラルグリーンパークホテルでは、毎月3の付く日(3、13、23日)を「歩みの日」として江汐公園内を歩く仲間を募集しております。ぜひお問い合わせください。

— 地球と人に健康を —
Natural Green Park Hotel
ナチュラルグリーンパークホテル
Telephone: 0836 (84) 2323
〒756-0023 山陽小野田市千崎128番地(江汐公園内)
E-mail: info@ngph.co.jp http://www.ngph.co.jp/

1階会議室では、13時30分より関西メディアでは有名なカリスマダイエットアドバイザー宮崎健爾先生(日本肥満予防協会 理事長)の「アンチエイジングダイエット健康セミナー」が開催されました。セミナー内容は、生活の改善や高齢者でも出来る日常生活での運動の話やウォーキングの大切さ、踏み込んだ所では、人間の体のしくみなどの説明もあり、参加された方々の多くは、健康に気をつけておられる方々ばかりなのか、みなさん最後まで興味を持って真剣に耳を傾けておられました。

- 丸1日かけて3コースを歩きました。
- ③ 外周外回りコース (約1時間30分) 5km482m
「健康ウォーキング」標準の外周コースに、どんぐりの森を通過して、更に冒険の森の中を歩くびったり一万歩コースです。最後に通る冒険の森に長いアップロードがあり、まだ体力充分という方にお勧めです。
 - ② 外周らくらくコース (約1時間) 4km480m
「自然をいっぱい感じながら、しっかりと1時間歩ける「健康ウォーキング」標準のコースです。アップダウンも少なく、コースの道幅もしっかりある為、雨天決行で四季折々を感じられる飽きの来ないコースです。
 - ① 江汐湖周回コース (約30分) 2km207m
短時間でありながら、園内の2つの大橋を周回できる初心者向けのコースです。アップダウンもなく、道幅も充分な為、雨天を含め年間を通じて健康ウォーキングができます。

