

てらスポ！主催 スポーツ・文化部会 協力事業

里山を歩こう☆ てらスポ！ウォーキング



令和3年9月19日(日)開催

ウォーキング

講師：篠田 浩子さん/岡田 拓也さん

山の脇地域の見どころ

講師：加藤 由美子さん

「地域の魅力」
を
再発見！

3コースに分かれて、大河津学区の
心和む自然の風景と、醸し出される懐
かしい雰囲気を楽しみました！

●●5km・8kmコース●●

里山を楽しみ、地域の歴史に親しむ、
山ノ脇地域周遊コース

●●13kmコース●●

トキの里と日本海を望む夏戸地区・
郷本地区周遊コース(自由歩行)



寺泊おけさのリズムに合わせた、
てらスポ！オリジナルの、
「てらどまり体操」で準備運動！

※気になる方は、てらスポ！HPまたは、
Youtubeをご覧ください♪

ウォーキングの前には、歩行
前に良い準備運動と歩き方の
コツや、山ノ脇地域の見どころ
を教わりました。

各コースのエイドでは、地元
農園の梨・ぶどうの提供で、秋
の瑞々しい味覚を堪能！
(個別パックの包装で感染対策もバッチリ◎！)



おいしい果物で、
疲れも吹き飛ばす♪



当日の参加者は77名！

天候にも恵まれ、里山の景色を
楽しみながら、いい汗を流しました！