

# みどりウォーキング

発足のきっかけ	令和5年10月に発足されました。		
主な活動内容	ストレッチ後、近隣をウォーキング	活動日	第2・第4土曜日
		実施場所 (目印)	北竜台グリーンハイツ集会所
		参加人数	9名
募集状況	<input type="checkbox"/> 地区内 <input type="checkbox"/> 近隣地区まで <input type="checkbox"/> 市内 <input type="checkbox"/> 市外 <input checked="" type="checkbox"/> その他 <input type="checkbox"/> 募集無し	その他	北竜台グリーンハイツにお住まいの方
		参加費	無料
問い合わせ先	090-4028-6771 石川		

## 活動の一コマ

## 一口メモ

散歩中に見つけた草花を調べて、次回の活動で話をすると話題になり楽しいです。  
ストレッチをしっかりすると、普段動かさないところがしっかり伸びて、体調も良くなる。