

11期生『わくわく楽しいアウトドア科』 学習のまとめ(2)

作成 4 班

- 1 受講月日 令和5年 5月 9日 (火) 10:00~12:00 天候 快晴
- 2 受講テーマ 「ノルディックウオーキングを楽しもう」
- 3 受講場所 大阪城公園周辺
- 4 講師名 インストラクター (全日本ノルディック・ウオーク連盟)
5. 学習内容

「川の駅はちけんや」⇒天満橋⇒歩道橋⇒大阪城公園(青屋門⇒極楽橋⇒天守閣
⇒桜門⇒大手門)⇒「はちけんや」のコースで、約5kmのウオーキングを楽しんだ。



ポールの使い方の
説明を受ける



準備体操 1. 2. 3



班ごとに出発



天満橋を渡ってま



大阪城が見えてきた



いよいよ大阪城へ



全員揃って、ハイ ポール！！

皆さんの会話 「よお歩いたなあ」「ほんまや 1万〇〇歩超えてるで」「昼飯のビール、旨いでえ」
ちなみに、午後は各班とも昼食会兼懇親会でした。 お天道様よ、ありがとう！！