

11月13日（日）晴れ

三重ノルディックウォーキング倶楽部の活動

津市美杉町 レークサイド君ヶ野

三重県各地より10名の参加

芝山・西出インストラクターよりウォーミングアップの指導をうける

下の駐車場へ移動

本日の参加者の自己紹介

基本的な歩行の指導を受ける11時過ぎまで

君ヶ野ダム湖畔コース約3キロを往復

途中 休憩所で休憩 松阪からのご夫婦と遭遇

小鳥のさえずりを耳にしながら花広大橋まで歩く

12時20分より折り返し歩くスピードが落ちてきた お腹が空いたとの声あり基地まで急ぎ向かう

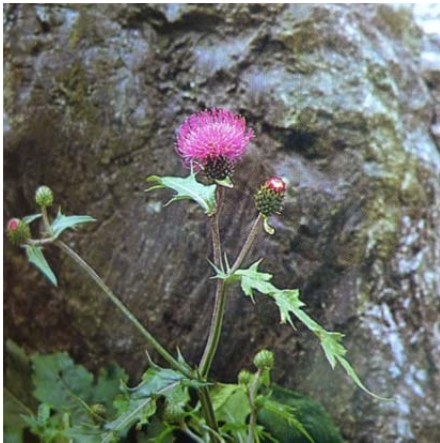
1時過ぎ基地に到着 クールダウンのストレッチを受ける

芝山インストラクターより閉会のあいさつ

センターにてアンケート記入

弁当持参者は食事後解散 お疲れさまでした

本日見かけた草花



野原アザミ



やましろぎく 山道に咲いていました



のこんぎく 駐車場の土手に咲いていました



べにばなぼろぎく 休憩した建物の外側に咲く



マムシ草の花 時期が違います



マムシ草の実
実のなる樹にも目を向けるといいですね