

ゆっくり走るだけで、脳と体が元気になる！

# スロージョギング & ハイキング 報 告 書

ふるさと



大阪府、公園からの健康づくり  
Keep fit at the park

寝屋川公園管理事務所前で準備体操をし、軽く身体をほぐし出発！ 公園に新しくできたウエストゲート（西出口）からピバホーム横を通り、まずは寝屋神社へ。鎮守の森の風情を残した神社は灯籠の年号から330年ばかり越えて私たちを見守ってくれているよう……。そこから北東へ歩き、急な坂道をあがると、そこにはほっとするような古い街並み……。はちかずき姫の生家があったことも頷ける石畳の道をすすみ西蓮寺に到着です。ここまで、ざっと一時間半のふるさとハイキング。参加者25名、スタッフ3名で早春の陽を浴びながらスロージョギングをしてきました。脳、身体、そしてココロも元気になりました。次回は4月19日（水）です。参加お待ちしております。

## タイムスケジュール

● 9:50 集合（受付）

● 10:00 スタート

- ・ウォーミングアップ（10分程度）
- ・みんなでスロージョギングをしながらふるさとハイクに出発！！

※ずっとスロージョギングで走り続けるわけではなく、景色を楽しみながらのウォーキングです。

● クールダウン

● 12:00頃 解散



## 寝屋神社



寝屋のまちなみ



正法寺梵鐘

## 西蓮寺

