



シンバちゃんの ハルテイック日記 その3

歩く門には
福来る



6月17日(日) 10:00~11:30 多摩川堤防~市役所周辺

本日は、1名の方が参加されました。

梅雨に入り、お天気が心配されましたが、幸いにして湿気もなく、すがすがしい！
参加者はついに1人となってしまいました、前回に続く発見！発見！の連続で、たっぷり楽しむことができました！

今日は、多摩川堤防から住宅地を抜け、市役所方面へ♪
堤防からは、相変わらずウグイスが気持ちよさそうに鳴いていました♪

住宅地から突如、現れる美しい洋館！そして通ったことのない抜け道・・・気分はタモリさん(笑)

建物、道、石、草木・・・視界に入ってくるあらゆるものに興味津々！

日常とは違う空間の中で味わう至福の一時。

話は尽きず、県境・市境のことまで続いていきました！

さて、今日は一つチャレンジを試みました！

あの、見ただけで力がぐったりになってしまう市役所通りの坂 (>_<)ポールを使って歩くと、どうでしょう！

スイスイ上る！上る！ 膝・ももへの負担が減り、あっという間に坂を上りきってしまいました！

市役所から戻る時に教えていただいた、新たな道から急な階段へ・・・そして、甲州街道沿いに見える旧日野銀行のモダンな館！
日野ロマンは、まだまだ続く・・・



シンバ直の
ちょっと一言



本日のまでの全歩行距離は？

約14.5km



中央線で考えると、
およそ東京から中野まで
歩いたことになります！



今日は、約5.8km歩きましたが、
辿った軌跡を見ても、1回目
に比べて歩く範囲が広がっ
てきています。

今後どこまで活動範囲を広げて
いけるか、今から楽しみです！

最高値心拍数：130
(脂肪燃焼に適した値)

消費カロリー：400kcal
(例：月見うどん一杯分)

皆様のご参加、お待ちしております！