



シンバちゃんの ノルディック日記 その15

歩く門には
福来る



2月10日(日) 10:00~11:30 市民の森スポーツ公園~多摩川堤防~日野宮神社

本日は、2名の方が参加されました。

初めての方が増えてきて、とてもやりがいを感じています。「ノルディックウォーキング」がもっと普及して、にぎやかになってくれば、更にレッスンも充実してきます。

今日のレッスンでは、平均心拍数:104 最大心拍数:137 でした。時折チェックして見た時は、110前後。みんなでワイワイ談笑しながら、ウォーキングするペースがとても居心地がよく、長続きしそうですヽ(^o^)ノ

以前、訪れた日野レンガの多摩川鉄橋や日野宮神社を散策して、日野の歴史を楽しみました。日野宮神社には、日野市指定有形文化財の阿弥陀如来立像等三体の仏像が安置されているようです。

4.3km 普段では歩かない
距離をたっぷり堪能!



ハトも鴨も小鳥も・・・
仲田の森蚕糸公園に集結!

ポールを使うことで
歩きやすさを
実感しました!



昨夜降った雪も
うすらと・・・



シンバ直の
ちょっと一言



本日のまでの全歩行距離は?

約66.1km



仲田の森蚕糸公園→市民の森スポーツ公園→多摩川堤防・・・定番のコースですが、車の危険もなくとても歩きやすい環境ですヽ(^o^)ノ 多摩川は歩く場所で雰囲気もガラッと変わりますね!