



元気アップ教室 健康通信



令和2年7月 No.26
大郷町社会福祉協議会
大郷町粕川字東長崎31-7
TEL : 359-2753



運動不足解消

おすすめ 散歩コースのご紹介



勢見ヶ森古墳公園

羽生にある勢見ヶ森古墳公園。7月は山百合が見頃です。森林浴をしながらアップダウンのあるコースを散歩してみませんか？駐車スペースがありますので遠くの方も散歩コースを楽しめます♪



やまゆり
山百合

町内の山百合保存会の方が勢見ヶ森古墳公園を山百合の名所にすべく3年かけて育成しました。今年は去年の2割多く、来年は今年よりさらに2割多く花を咲かせる予定です！



春には桜やツツジもきれいに咲きます

しんりんよく
森林浴

暑い日差しも木陰で涼しく歩けます♪
緑や花を楽しみながら歩いてみませんか？ほどよい坂道、下り坂が運動不足解消にとってもいいコースです！



2020/06/11

勢見ヶ森古墳公園山百合保存会



☆会長の紹介☆



名前：村松 富男
年齢：77歳
住所：大郷町長崎在住
趣味：スポーツ・詩吟・カラオケ

勢見ヶ森古墳公園は毎日の散歩コース。素晴らしい山百合を見て古墳を山百合の名所にしたいと考えたそうです！



～保存会の活動紹介～

全てボランティアでの活動です！！



○250本の山百合の移植

○山百合の下草刈り

○老松の枯れ枝の剪定

○東屋の修繕

○公園内トイレの清掃

○休憩用ベンチの設置



ゆくゆくはパークゴルフ練習ホール、子供のそり滑り場の造成など、みんなが集まれる場にすることが保存会の目標です！まずはおすすめコースを散歩してみませんか？楽しく運動不足解消して介護予防に繋がていきましょう♪

