

## キャンパス・ウォーキング

主 催：東広島市老人クラブ連合会西条支部  
共 催：スポーツ科学センター  
日 時：平成 21 年 10 月 24 日（土） 9：00～10：30  
場 所：広島大学「ウォーキングコース」爽快コース  
世話人：楠戸 一彦（スポーツ科学センター長）  
参加者：70 名



10 月 24 日（土），東広島市老人クラブ連合会西条支部の会員約 70 名が，広島大学ウォーキングコースの「爽快コース」（約 2,5km）を歩いた。

楠戸スポーツ科学センター長の挨拶の後，会員はセンター長の指導の下に「ラジオ体操第一」で体をほぐした。続いて，西川会長より脈拍測定による健康管理に関するお話があった。その後，会員は三つのグループに分かれて，大学院生の神崎君と倉谷さん，そして楠戸センター長の案内の下に，順次出発した。天候にも恵まれ，会員はキャンパス内の紅葉を楽しみながら「爽快コース」を歩き，約 1 時間で全員が無事に出発点に戻ってきた。最後に，楠戸センター長の指導の下に「整理体操」を行った。