

第4回 でんスポ健康ハイキング

～有馬川緑道から有馬温泉コース～

12月8日、今年度最後の でんスポ健康ハイキング「有馬川緑道から有馬温泉コース」（田スポ主催）を開催しました。

12月初旬にしては冷え込みのきつい朝ではありましたが、77名にご参加いただきました。

当園トレーニングジムのコーチ指導のもと、しっかりとストレッチをした後に有馬温泉を目指してスタート。少しアップダウンのあるコースに、息を切らす方もいましたが、約9キロのコースを完歩。ゴール後は有馬温泉を自由散策していただきましたが、皆さん、金泉・銀泉につかて、ほっこりして帰られたのかな。

