



まずは準備体操をしっかりと

十一月三日（金）、易国間地区において、森林浴ウォーキングが開催されました。

この事業は、健康増進と生活習慣病予防を目的とし、十歳から七十七歳まで村民二十二名が参加しました。はじめに総合福祉センターげんきかん前で血圧測定と万歩計が取りつけられ、柔軟体操が行われた後、易国間林道を往復五キロのコースを一時間以上の時間をかけ、美しい紅葉を楽しみながら心地よい汗を流しました。



### むつ・下北地域スポーツフェスティバル

平成18年10月1日、むつ市において、むつ・下北地区地域スポーツフェスティバルが開催されました。

今年度、当村からはゲートボールの部への参加があり、平均年齢78.4歳の風間浦チームは、日頃、畑仕事が終わった後などに練習をして大会に臨みました。

#### 風間浦チームのメンバー

松尾 幸さん 坂本 てみさん 川崎 ツルさん  
 工藤 幸子さん 越膳 陽子さん