

バード



2017年酉年に発足し、この公園や近隣を月1回定例でノルディックウォーキング(NW)をしています。メンバーの多くは60~70代の方々に、楽しく体と口を動かしてリフレッシュしています。メンバー達は常に笑いが絶えずセロトニン(幸せホルモン)たっぷりの有酸素運動を行っています。バードの活動と併せて、これからも公園内で多くの方々が杜に親しみながら楽しく体を動かすきっかけづくりをしていきます。最大の被災地の私たちが「命の大切さ」「健康でいることの有難さ」を出来ることで伝えていきます。