



2022 年 3 月



が送迎日になります

日	月	火	水	木	金	土
		1	2 休 診	3 	4	5
6 休 診	7 	8	9 休 診	10 	11	12 通常診療 8:30-14:00
13 休 診	14 	15	16 休 診	17 	18	19
20 休 診	21 休 診	22 	23 通常診療 8:30-19:00	24 	25	26
27 休 診	28 	29	30 休 診	31 		

春の兆しが少しずつ感じる今日この頃。私の中では鼻がズルズル・くしゃみが連発。こんな症状が出てくると春の訪れとなります（(; ヽ ; ））。寒い冬から暖かい季節への変化で身体は動き易くなってきますが、気分は70パーセント。5月のゴールデンウィークまでは我慢・我慢です。

今回は私が今までにウォーキング（軽いジョギング）をした中でとても良かった場所を紹介します

- ①栃木県総合運動公園：本年秋の国体に向けて綺麗に整備されています。サッカー・ラグビー場の外周（1周906m）ゴムチップウレタン舗装で足腰に衝撃が少なく身体に優しいです。
- ②日光だいや川公園：日光連山を眺めながら大自然の中で身体も心もリフレッシュ出来ます。
- ③真岡井頭公園：1周3300m。季節に応じて花が咲き湖との調和がとれています。
- ④ゆうゆうパーク（さくら市）：1周1880m。今月末咲乱れる300本以上の桜並木は見事です
- ⑤栃木県中央公園：3つのコース（1095m・416m・374m）に分かれていて、各自の体力・その日の体調に合わせた運動が出来ます。和と洋の庭園の落ち着いた雰囲気味わえます。
- ⑥三王山ふれあい公園（上三川町）：1周1010m。古墳の周りを歩くコースになっています。
- ⑦とちぎわんぱく公園（壬生町）：平成12年「マロニエとちぎ緑化祭」の会場となりました。森に囲まれた2キロ・3キロコースがあります。
- ⑧みずほの自然の森公園：1周2.2キロ。「マロニエとちぎ緑化祭」の会場となりました。森の中を歩くコースですが、夏は涼しくて快適です
私の一番のお気に入り「日光だいや川公園」です。片道約1時間とちょっと遠いですが、雄大な景色は最高の場所と時間となります。

皆さんも是非トライして、健康に役立てて下さい！！



・治療室への入退室の際には、手指のアルコール消毒・検温にご協力下さい。

LINE@

お友達登録してください

