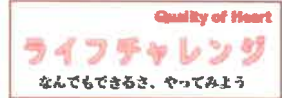




## ライフチャレンジ (外出レクリエーション)



ライフチャレンジとは、いつもと違う雰囲気の中でお友達と多くの思い出を作ったり、身体を動かす楽しい機会になります。

トリプル・ハート  
<http://www.triple-heart.jp>

### 1/19(土)高尾山登山(ハイキング)



天候に恵まれ、登山日和の中、今回登山をご指導頂く大川指導員に皆でご挨拶と、改めて自己紹介をしました。みんなでストレッチをしたり、みんなで手を繋いで輪を作り、遊びながら、ウォーミングアップを行いました。



皆が思っていた以上に、コースはきつく、何度も何度も「もうダメだ」と言いながら、しっかり頑張って登っていきました。

途中何度も休憩を入れながら、楽しく登れました。

遅れて参加の西村指導員には、途中で追いつかれました。

お昼は、山頂で食べました。皆さん、お弁当を広げ食べました。大川指導員は、現場でお湯を沸かし、カップラーメンを食べていました。みんな、いいなーと言いながら、頂上で食べるラーメンにチャレンジさせてもらっていました。明日は、皆筋肉痛かもしれません。

