

発行日 2015.2.23

第158号 画像NEWS愛宕地区社協 発行元 広報部

件名 **楽しく身につく運動教室** 2月22日(日) 主管 スポーツ推進部

自己体力を知り、その身体に合った運動を通じて、元気な身体と健康づくりを目指して、手軽に誰でも実践出来る運動教室が、愛宕小学校講堂にて開催されました。

- ・日常的な自己運動機能などの低下を防ぐ……ラジオ体操
- ・年代・性別毎に標準体力と自己体力を知る……健康体力測定
- ・一投ごとに歓声、感激を楽しむ室内ペタンク……運動体験

岩国市スポーツ推進委員の有資格者が中心となり、みんなでワイワイ・ガヤガヤ 約3時間楽しみました。

