

発行日 2016.2.19

# 第205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14日(日) 主管 スポーツ推進部

初めに参加者25名で、久しぶりにラジオ体操をしました。その後、身体全体をほぐしいろいろな体力測定に挑みました。私も人に負けじとがんばりました。

最後にニュースポーツである「スロージョギング」を学びました。体に優しくエネルギー消費量もいいです。1分ジョギング、30秒歩く。それを1日30分。減量効果にもなりますよ。

さあ、みなさんも一緒に挑戦してみませんか。

“スロージョギングの考案者は福岡大学教授の田中宏暁先生で、今全国で広まりつつあるニュースポーツです。”

