

発行日 2017.3.17

第251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12日(日) 主管 スポーツ推進部

自分の体に合った運動を通じて、元気な身体づくり・健康づくりを目指し、今年も「楽しく身につく運動教室」が愛宕小学校講堂で開かれました。

①NHKラジオ体操 ②自己体力の測定 ③カローリング(カローリングの床用版)の順番で軽く汗を流す程度の運動です。

参加者23名が指導員4名の方々の手を借りて一喜一憂とてもにぎやかで楽しそうな様子でした。

