

## 楽しく身につく運動教室

(主管 体育振興部)

### 2月24日(日) 9:30から、愛宕小学校講堂

愛宕地区の皆さんが、自分の体力を知り、身体に合った運動を通して元気な体力づくり、健康づくりを目指していただきたいとの思いで、手軽に誰でも実践できる運動教室が開催されました。講師はもちろんスポーツ推進委員の皆さまです。

- ① ストレッチング
- ② 体力確認
- ③ 運動体験

- ノルディックウォーキング…スキーのストックをつけてのスムーズな歩き
- ペタンク (グループでワイワイ・ガヤガヤ球一打に歓声)

