

ポールウォーキング体験

我孫子市スポーツ推進委員連絡協議会が開催したポールウォーキング体験には、子どもから大人まで幅広い世代が参加しました。

参加した方は、身体も暖まり、秋晴れの空の下でリフレッシュできたようです。



オリジナルカレンダーづくり

公益財団法人ちば県民保健予防財団のブースでは、自分の写真を撮って、オリジナルカレンダーをつくりました。参加者はちば県民保健予防財団マスコットキャラクターと写真が撮れ、大好評でした。

講演会「親子ではじめよう貯筋体操～太らない、つかれない、折れない～」

三世代で動いて楽しみながら参加できる講演会は、親子連れで聞いている方もいらっしゃいました。

理学療法士 関俊昭さんに、将来のための「貯筋」の重要性についてご講演いただきました！

