

健康管理士による「生活習慣チェック+10」

健康管理士による体験プログラムに参加した後、健康になるための生活習慣改善ポイントを10項目提案してもらえ「生活習慣チェック+10」には、チェックを希望する方が大勢来場し、にぎやかなブースとなりました。



スポーツ吹き矢チャレンジ+10

スポーツ吹き矢は、「腹式呼吸」と「胸式呼吸」の両方を使う「スポーツ吹き矢式呼吸法」で行われるため、インナーマッスルを鍛える効果があります。チャレンジに参加された方全員に「フキヤットの紙うちわ」が手渡され、大人も子どもも喜んでいました。



知って役立つサポート技術 & チーバくん折り紙コーナー

赤十字奉仕団による災害時や介護をする時に役立つサポート技術講座と、折り紙でつくるチーバくんコーナーにはたくさんの子どもが訪れました。チーバくんの折紙は大好評でした。

