

長嶺地域コミュニティ協議会だより

平成21年度「三世代交流大運動会」「いきいき体操教室」特集
発行 長嶺地域コミュニティ協議会広報部 発行責任者 丹羽 仁(☎243-0318)

三世代交流大運動会 平成 21 年 10 月 4 日(日)

前日の雨の影響で体育館での開催になりましたが、300名近い方から参加をいただき、盛大に行われました。じゃんけんゲームから大玉送りまで全7種目に大人も子どもも積極的に参加していただき、走ったり笑ったり、楽しい一日を過ごしました。



真柄校長先生



体力に合わせて無理なく！が基本。幼児から年配の方まで安心して参加できる運動会です。



豪華賞品(?)目指して子どもも大人も頑張ります！ 参加賞もありますよ！！



下條体育文化部長



体育文化部では、地域の皆さまの健康増進を図るためにソフトボール大会をはじめ、スポーツ振興会と共催での健康ウォーク、ボウリング大会などさまざまな事業を行っています。今回は「三世代交流大運動会」と「いきいき体操教室」を特集で掲載します。

いきいき体操教室

平成 21 年 11 月 8 日(日)



講師はスポーツ指導員の広川さん

今年で3回目になる体操教室です。参加して下さる方が少ないのは残念ですが、毎回、講師の広川さんから無理なく効果的な運動を教えてくださいました。

参加者からは定期的に行ってほしいという声をいただいています。来年度は複数回の開催を予定していますので、皆さんの参加をお願いいたします。



今回は、ダンベルを使った運動を行いました。ゆっくりとした動作なのに汗がじわじわと滲んできました。

