

第8回

市長と歩こう！健康ウォーキング開催！

平成28年11月27日（日）に白竜湖スポーツ村公園（三原市大和町和木）において、第8回市長と歩こう！健康ウォーキングを開催しました。

当日は時折強い雨が降るあいにくの天気となり、ウォーキングは中止し、松本健康運動指導士、中尾健康運動指導士によるウォーキング講習を行いました。

急な変更にもかかわらず242人の参加者が、ストレッチやウォーキングの正しい方法など楽しみながら学ばれました。

講習後には、食生活改善推進員協議会大和支部の方からの温かいかぼちゃのポタージュスープの振舞いや地元の食材を使ったお寿司やドーナツなど大和の美味しいものの販売もあり、あいにくの天気でしたが、参加者全員の笑顔で終わることができました。



ラジオ体操とウォーキングのまち三原



●天満市長によるあいさつ



●ラジオ体操



●参加者全員で記念写真



●運動普及リーダーによる体力測定