

親子健康・体力づくり講座を開催しました。

平成24年11月17日（土）柔道場で行いました。

健康づくりについてのお話のあと、お待ちかねの体力づくりです。



まずは、「片足立ち」や、「上体起こし」で楽しく体力チェック。



「尻尾とり鬼ごっこ」や、「紙切れキャッチ」で大騒ぎ！



「バランスボール遊び」が一番盛り上がりました。

雨の影響もあり、遅れてくる家族もありましたが、みなさん運動を楽しんでおりました。

四国中央市や伊方町などから参加いただいた家族もありました。

ぜひこの機会に、おうちに帰ってもご家族で楽しく運動遊びをしていただきたいです！