

# 🐼 歩くスキー教室を開催 🐼 ～冬の健康づくり～

2月15日（日）、陸上競技場で歩く「スキー教室」を開催しました。

歩くスキークラブの方2名を講師に、スキーの履き方、歩き方など基本動作を学び、5周ほどコースを回りました。

当日は天候に恵まれ、11名の参加者にとっては絶好の歩くスキー日和になりました。

歩くスキーは老若男女問わず気軽に健康づくり、体力づくりができ、今年度においても実施予定です。

すながわ健康ポイントの対象事業となっていますので、ぜひお気軽にご参加ください。



## 『親子わいわいすぽーつらんど』



頭と体を使ってたのしく運動！

1月18日（日）、2月15日（日）の2回にわたり、幼児とお父さん、お母さんが頭と体を使って遊ぶ「親子わいわいすぽーつらんど」を海洋センターで開催しました。

例年、すぐに定員に達するほど盛況で、今年は延べ51名の参加がありました。

地域おこし協力隊3名が講師を務め、マットやボールなどを使った運動で子ども達は目いっぱい体を動かし、わいわい賑わっていました。

参加者からは「子どもと楽しく体を動かしてよかった。また参加したい」や「定期的で開催してほしいです」などの感想があり、運動する楽しさを体感できる教室となりました。

