【崇善公民館　自主事業】

かんたん！こどもの体力チェック

【日　時】令和４年７月２６日（火）１０時から１１時30分
【場　所】崇善公民館　ホール1.2
【対　象】崇善地区にお住いの小学生とその保護者

一般財団法人 明治安田生命健康開発財団 健康増進支援センターから講師をお招きして、講座を実施しました。

しゃがみこみテストや立ち上がりテストで今の体力をチェックした後に、親子でできるエクササイズを教えてもらいました。かんたんにできるものから少し難しいものまでいろいろな動きを教えてもらい、参加された皆さんは、親子で楽しみながら取り組んでいました。

お子さんと過ごす時間が長い夏休み期間。どうぞご自宅でも体力アップを目指して親子で取り組んでみてください。朝の大雨の中、参加してくれたみなさん、明治安田生命のみなさん、ありがとうございました。