



美原町自治会 ウォーキング・ラン大会



11月20日、「ウォーキング・ラン大会」が東原小学校にて開催されました。この事業は地域住民の体力向上・交流の場となるよう企画され、自治会としても初の試みでした。準備体操やゲームで体をほぐした後、校庭外周を歩いたり走ったり。それぞれ自分のペースで、楽しく無理なく運動することが出来ました。

今後も、みんなで声を掛け合い、元気あふれる「つながりのある地域づくり」を続けていってくださいね！



意識して
体を動かしましょう！



ペットボトルを使ったゲームで
盛り上がりました！



風船をふくらませて
肺活量 UP！



健康は足腰から！

