

(公財)秋田市総合振興公社 公益目的事業(2)

2 健康増進事業 (1)健康づくり体験事業

体育館施設の管理運営を行い、健康教室やスポーツ交流を通じて、市民の健康増進と生活習慣の向上を図ることを目的としています。

スロージョギング体験教室

開催場所 一つ森コミュニティ体育館

開催日時 6月14日(木)

午前10時00分～正午

報告者：緑地課 公益企画担当 伊藤 あゆみ

(公財)秋田市総合振興公社 公益目的事業(2) 2 健康増進事業 (1)健康づくり体験事業

スロージョギング体験教室の様子

参加者25名



正しいスロージョギングの理論と技術を学びました。



いよいよ、実技です！

なるほど・・・結構汗ばんできますが、キツくないです！ お家の中でも出来るというのがわかりました！

