

(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。

開催場所 一つ森コミュニティ体育館 トレーニングルーム

開催日時 5月22、29日(火)

6月 5、12、19(火)

7月10、17日(火)

8月 7、21、28日(火)

午前11時00分～12時00分

報告者：緑地課 公園管理担当 大和 亜希子

(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

5月22日の様子 バレトンとは・・・フィットネス・バレエ・ヨガ・・・の要素を取り入れたものだそうです。初めは、足の指を動かすことから始まったのですが・・・なかなかこれがうまく動かない・・・でも継続して続けるとちゃんと動かせるようになります！

参加者15名



(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

5月29日の様子

参加者 18名

