

平成28年7月15日

会員の皆様

世田谷区立上祖師谷中学校
PTA会長 土屋 俊幸
文化厚生委員長 志村 陽子

第1回家庭教育学級

からだチェック&健康アドバイス 報告レポート

去る6月27日、世田谷区保健センターの運動指導員の方に来校していただき、『からだチェック&健康アドバイス』を開催いたしました。総勢42名の方々にご参加いただき、爽やかな汗を流しながら充実した2時間を過ごしました。



<指導員の方より>

ストレッチでまず固まったからだを温めていきます。その後サーキットの要領でスクワット他ラウンジなど5種類のトレーニングを20秒ずつ行います。スタートしたら煽りますので頑張りましょう！イヤイヤとブレーキをかけるのは自分です。でも無理な時は休んでください。気持ちよいところで止めてください。

↑ストレッチ風景。皆さん気持ちよさそうです。

<参加して下さった方の感想>

- 様々なストレッチやトレーニング方法がわかりやすかったです。
- INBODY測定が出来て良かったです。
- 将来を見据えた健康な体を保つ為のアドバイスを頂けてとても貴重な時間を過ごせました。

