

瀬戸内健康スペシャルレッスン 報告書

- 【催し名】 瀬戸内健康スペシャルレッスン
- 【目的】 地域資源を活用した健康増進
- 【日時】 H30年3月25日(日)
- 【場所】 岡山県 玉野市 渋川海岸
- 【天候】 晴天 風速1~2m
- 【参加数】 30名(1歳から75歳が参加)
- 【成果物】 ポスター
- 【内容】 参加者全員で清掃活動からスタートし、自然を感じながらフットネス・ヨガを楽しみました。運動後に健康カフェを浜茶屋で開催し、健康を話題に来場者同士の交流を行いました。
- 【収入】 参加費等 30,000円(粗利△3,566円)
- 【支出】 支出合計 33,786円(インストラクター謝金 30,000円、浜茶屋 3,000円、ドリンク等 566円)



最高の天候で開催



みんなで清掃からスタート



2018/3/26 山陽新聞に掲載されました



自然と一体になった気持ちよさ



話が絶えない健康カフェ



渋川海岸 初の健康エアロビクス

足場が不安定な砂浜。挑んだ。体を動かす玉野市観の安定を保持。光協会主催の一瀬戸内無意識に全身の筋肉をのび2度。岡山市南健康スペシャルレッス。区田川、会社員故引麻。2018年3月25日、砂浜。里さん。2つは。波の音。岡山市渋川の渋川海岸。果に着目した初のイを聞きながら運動する。あつた。子どもから大。エアロビクス。開放感があって気人まで県内の男女約30。本。保持し。海に親しむ。き。潮風を感じながら。から。一足の裏で砂を。握りし。り。イを受。音楽に合の。実。の。一。ア。を。玉野市は。日。毎。