

令和4年度 みやぎ県民大学「学校等開放講座」

生き生き健康づくり！ ～歩こう・食べよう～

11月12日(土)・13日(日)の2日間、運動と食生活の観点から健康づくりへの関心を高めるために、みやぎ県民大学「生き生き健康づくり！～歩こう・食べよう～」を実施しました。

素晴らしい秋晴れの中で行ったノルディックウォーキングでは、南三陸の景色を楽しみながら気持ちの良い汗をかきました。自然の家で大事に養殖したホヤを使ったピザ作りでは、小学生から大人まで楽しく交流しながら新たな美味しさの発見がありました。

ご参加いただいた22名の皆さんの笑顔のおかげで、楽しく終わることができました。ありがとうございました。次回もお待ちしています!!

〈活動の様子〉

		
開講式（参加者代表挨拶）	実技講師（長倉氏）	ゆったり組集合写真
		
ノルディックウォーキングの様子		
		
健脚組集合写真	ゴールでお出迎え	クールダウン



ホヤピザ作り①



ホヤピザ作り②



グラウンド・ゴルフ



昼食（志津川湾を眺めながら特製豚汁）



閉講式



閉講式（修了証授与）



閉講式（感想発表）



集合写真