

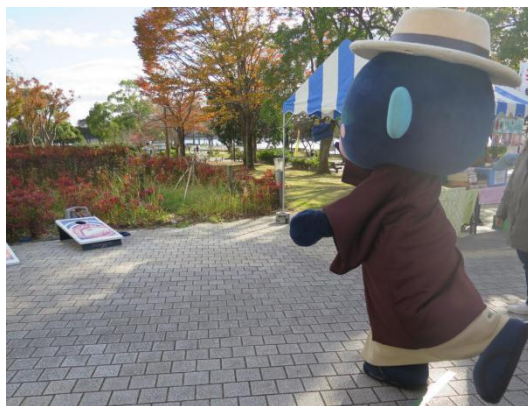
スポーツ吹矢チャレンジ2017

スポーツ吹矢は、「腹式呼吸」と「胸式呼吸」の両方を使う「スポーツ吹矢式呼吸法」で行われるため、インナーマッスルを鍛える効果があります。日本スポーツ吹矢協会我孫子あすなろ支部の「スポーツ吹矢チャレンジ2017」には今年も大勢の方が参加され、楽しみながら健康づくりをしていました。



ニュースポーツ体験

NPO法人我孫子市体育協会のブースでは、子どもも大人も楽しめる「バグー」、
「エアーカーリング」を行い、幅広い世代の参加者でにぎわいました。



折り紙で脳トレ！&ゴルフボールを使ったツボ運動&三角巾の使い方

我孫子地区日本赤十字奉仕団による、災害時や介護をする時に役立つ三角巾の使用方法と、子どもたちに人気の折り紙でつくるチーバくんコーナーにはたくさんの子供が訪れました。

