

令和6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9日(土)・10日(日)の2日間、運動と食体験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。

歩こう(運動)のプログラムではノルディックウォーキングと屋内グラウンド・ゴルフを実施しました。特にノルディックウォーキングでは、心地よい秋風の吹く中、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。

食べよう(食体験)のプログラムでは、自然の家で大事に養殖したカキを使ったピザ作りを行いました。小学生から大人まで楽しく交流しながら活動し、焼き立てを味わいました。

ご参加いただいた26名の皆さんの笑顔のおかげで、楽しく終え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)



ノルディックウォーキングの様子(ウォーミングアップ)



ノルディックウォーキングの様子



ゴールでお出迎え！ウォーキングを終えたらポールをたたいて、「キートス」お互いの頑張りを称えます！

昼食には特製豚汁を！



カキピザ作り



グラウンド・ゴルフ



グラウンドゴルフ表彰式



閉講式（修了証授与）



閉講式（感想発表）



集合写真