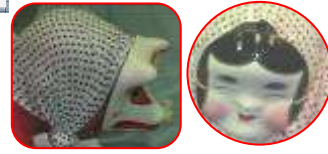




自治組織 ふれあいの里戸野

ふれ愛だより



1 河内西小学校運動会（区民運動会）5/22

今年度より小学校・保育所，河内西区民合同の運動会となりました。子どもたちと区民の皆さまが一体となって，楽しいひと時を過ごしました。



2 健康づくり大会 6/4

毎年恒例の健康づくり大会が晴天のもと行われました。「ニュースポーツ」や「グランドゴルフ」で汗を流し，講演では「わくわくスポーツランドこうち」専門健康運動指導士の又吉孝昭さんによる「健康づくりの為に体力アップ運動」の話を運動しながら聞きました。おすすめの運動は「ストレッチ」「筋力トレーニング」「有酸素運動」だそうです。熱中症についての仕組みもおしえていただきました。



3 野の花ウォーキング 5/28

今年度第1回の野の花ウォーキングを開催しました。健康的に運動しながら野の花を観賞しました。



4 「カザグルマ」挿し木 5/28

野の花ウォーキングの後，「カザグルマ」の挿し木をしました。

