

さとやフォトアルバム 令和4年11月号(No.19)

令和4年10月29日(土) 家庭教育学級第9回「親子マラソン教室」を城沼陸上競技場で開催しました。
雲一つない気持ちの良い晴天に恵まれました☆講師は館林陸上クラブ(市役所職員)斉藤先生です。



準備運動をしてから体を温めるため、軽くみんなで走りました！



学級生のお母さん達も頑張って、走ってくれました(拍手👏)



走る姿勢は足が自然と前に出る前傾姿勢となることが重要だそうです。



体を支え合って、前傾姿勢を体験します。



前傾姿勢や腕の振り、上半身はまっすぐに！など教えてもらって、走りを実践。
陸上トラックを10分間走行しました。脱落者ゼロです👏みんな頑張りました！！



締め of 整理運動です。
体をほぐします！！



手のひらマッサージ
です！！



よく頑張りました



< さとや女性セミナー >

公民館まつりでは、学級生が刺し子(七宝つなぎ)で、心を込めて縫って仕上げたコースターの作品を展示しました!!!

