

# Sumisei Vitality Action Report

日付 2018年12月15日(土) / 第1部

場所 茨木市立市民体育館

あなたの未来を強くする

住友生命



池谷幸雄さんと一緒に記念撮影

## 池谷幸雄さんと 親子で一緒に運動しよう

in  
茨木

12月15日(土)、「スミセイ Vitality Action」親子体操編を開催し、38組89名の方にご参加いただきました。

この日は「親子で一緒にカラダを動かそう!」をテーマに、元体操男子日本代表の池谷幸雄さんを講師にお迎えしました。

まずは、柔軟体操からスタート。大きな声で数えながら、様々なストレッチを体が痛くなるまで行いました。この「痛さ」はストレッチが効いている証拠だそうです。

その後、手押し車や股下に

作ったトンネルくぐり、うつ伏せになった相手を

ひっくり返す対決等、親子で家庭でも実施可能なプログラムを通じて、たくさん汗をかき盛り上がりました。

池谷さんは、「小さいころから体を動かして、大きな声で挨拶・返事ができるように頑張って下さい。それから、夢や目標を持つことが大切です」と話してくださいました。



【上】親子で押し相撲対決!

【下】池谷さんも柔軟のサポート

スミセイ「Vitality Action」は、大切な人と一緒に運動することで、「もっと健康に、そして幸せになってもらいたい」という想いを込めたプロジェクトです。

たいせつな人と  
カラダ動かそう

スミセイ「Vitality Action」

# Sumisei Vitality Action Report

日付 2018年12月15日(土) / 第2部

場所 茨木市立市民体育館

あなたの未来を強くする



池谷幸雄さんと一緒に記念撮影

## 池谷幸雄さんと 親子で一緒に運動しよう

in  
茨木

12月15日(土)、「スミセイ Vitality Action」親子体操編を開催し、36組83名の方にご参加いただきました。

この日は「親子で一緒にカラダを動かそう!」をテーマに、元体操男子日本代表の池谷幸雄さんを講師にお迎えしました。

まずは、柔軟体操からスタート。大きな声で数えながら、様々なストレッチを体が痛くなるまで行いました。この「痛さ」はストレッチが効いている証拠だそうです。

その後、手押し車や股下にくっつくトンネルづくり、うつ伏せになった相手をひっくり返す対決等、親子で家庭でも実施可能なプログラムを通じて、たくさん汗をかき盛り上げました。

池谷さんは、「小さいころから体を動かして、大きな声で挨拶・返事ができるように頑張ってください。それから、夢や目標を持つことが大切です」と話してくださいました。



【上】親子体操でたくさんコミュニケーション

【下】池谷さんも柔軟のサポート

スミセイ「Vitality Action」は、大切な人と一緒に運動することで、「もっと健康に、そして幸せになってもらいたい」という想いを込めたプロジェクトです。

たいせつな人と  
カラダ動かそう

スミセイ「Vitality Action」