Sumisei Vitality Action Report

Bd 2018年8月25日(土) / 第1部

浜北総合体育館(グリーンアリーナ)





たいせつな人とカラダ重かかそう スミセイ "Vitality Action" ◆ 住友生命

池谷幸雄さんと一緒に記念撮影





【上】柔軟体操で背中を押す池谷さん 【下】親子体操を行う親子

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。

体操男子日本代表の池谷幸雄 ダを動かそう!〟をテー みましょう」とアドバイスを んを講師にお迎えしました。 ご参加いただきました。 体操編を開催し、3組10名の方に 谷さんから「一つ一つの の日は、親子で一緒にカ マに、元

間をかけ

うで、親子で背中を押し合いなが そ レッチを行いました。 が正しい

を上げながらも、親子で楽しくス 股をくぐったり、背中によじ登 ばしました。時には「痛い」と声 ら、普段硬くなっている筋肉を伸 た。子どもが親の周りを回ったり りと、運動しながら親子でたく の後、親子体操を行い

8

月 25

痛

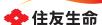
スミセイ"Vitality Action"

Sumisei Vitality Action Report

Bd 2018年8月25日(土) / 第2部

浜北総合体育館(グリーンアリーナ)





たいせつな人とカラダ重九かそう メミセイ "Vitality Action"

池谷幸雄さんと一緒に記念撮影





【上】お手本として開脚前屈を披露する池谷さん 【下】柔軟体操をする親子

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。

だき、全員で準備体操を行いまし んを講師にお迎えしました。 体操男子日本代表の池谷幸雄さ ご参加いただきました。 ゙ましょう」とアドバイスをいた 池谷さんから「一つ一つの この日は〝親子で一緒にカラ :操編を開催し、32組78名の方に

股をくぐったり、背中によじ登っ た。子どもが親の周りを回ったり の後、親子体操を行いま

8 月

るところまで押 のが正しいそ

を上げながらも、親子で楽しくス うで、親子で背中を押し合いな しました。時には「痛い」と声 普段硬くなっている筋肉を伸

スミセイ"Vitality Action"

レッチを行いました。

たのは柔軟体操で