

「からだ元気DAY」

開催日 令和7年3月2日(日)



 InBodyで体成分を測定



午
前
の
部

 ルーフメントスカーフ



 ニュースポーツ体験
(ポッチャ・ディスクン)



 昼食「山田の特産品を使った特別メニュー」

地元でとれた

えごまや野菜などを使ったランチを食べて
身体の中からも元気に！



午後の部

大人はストレッチポールを使ったコンディショニング
子どもはラダーでコーディネーショントレーニング
を行いました。



コンディショニング体験

