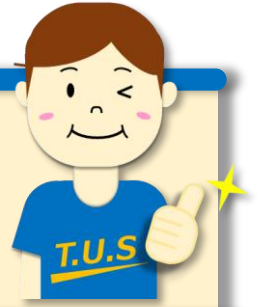


令和3年度



# 土浦市運動普及推進員 活動報告



## ★ 体操教室（四中地区公民館）

各地区の公民館などで、健康体操教室を開催しています。

この日は、四中地区公民館を会場に、リズム体操と、ボールを使った運動を実施しました。

参加者の皆さんと一緒に、楽しく元気に、体を動かしています。





## ★ 全体研修会（救急救命講習）

運動普及推進員連絡協議会では、皆さんに、効果的で安全な運動をご紹介できるように、年に数回、全会員を対象とした、研修会を行っています。

この日のテーマは、救急救命講習。みんな、真剣にとりこんでいますね！





## ウォーキング大会

こちらは、各中学校地区ごとに開催しているウォーキング大会の様子です。  
みんなで歩くことで、楽しく体を動かせるだけでなく、新しい土浦を発見することもできますよ！

