

新着情報 (No.97/2015 年度)

## H28. 02. 26 はつらついっぱい会「元気ハツラツ広場」を開催

日 時 2月26日(金) 10:00~14:00  
場 所 美園会館 集会室及び体育室  
参加者 約100名 その他来賓及び関係者 約50名 計 約150名  
主 催 美園地区福祉のまち推進センター「黄色いりんご」  
美園地区町内会連合会  
共 催 豊平区、豊平第1地域包括支援センター、介護予防センター美園  
協 力 美園地区食生活改善推進員協議会 社福)HOP、日糧製パン(株)、  
ポッカサッポロ北海道(株)、NPO法人ひまわり  
雪印メグミルク(株)、心と体のリラクゼーション「プラーナ」

美園地区恒例の「元気ハツラツ広場」。今年も健康・食育・防災をテーマに美園会館で開催され、多くの参加者でにぎわいました。

午前中は、1階の集会室と2階の体育館を使用し、災害非常時の持ち出し用品の展示、災害保存食やカルシウム豊富なメニューの試食、「ふまねっと」の体験、簡単な体力測定や健康チェック、お肌の水分チェックなどのコーナーがたくさんあり、参加者はそれぞれ興味のあるコーナーで楽しみました。

また、午後からは、田中 なつ子(たなか・なつこ)先生による「笑いヨガ教室」が行われました。これは、笑いとヨガの呼吸法を組み合わせたエクササイズで、参加者たちは、大きな声で笑い多くの酸素を自然に体に取り入れて、心身ともにすっきり元気になりました。

参加した皆さん、これからも元気に過ごしてくださいね。

○ 司会の金戸さん



○ 来賓挨拶



稲葉町連会長



宇都宮保健福祉部長

○ 会場の様子





○ 住民向け研修会（笑いヨガ講習会）  
佐々木黄色いりんご会長の挨拶



講師の田中なつ子先生

講演会の様子 皆さんの笑顔いっぱい♪

