

ふじ

No. 95

46.8.20 発行

発行・富士市役所

富士市永田61-1

編集・企画調整部広報課

【毎月5日と20日発行】



農家のおかあさんが体力づくり

農家のおかあさんたち100人が参加して第1回「体力づくり教室」が8月18日、市立体育館で開かれました。この体力づくり教室は、農業に従事するおかあさんたちの健康管理を体力づく

りをおして行なうもので、今年度は5回にわけて行ないます

第1回は体力テストを中心に行なわれ、おかあさんたちは反腹横とび、ジグザグドリブルなど、なれない運動に汗だくでした。なお第2回は9月に健康体操を、第3回は10月に歩け歩け運動と野外調理を、第4回は1月に民踊を、第5回は2月に体力テストの評価を行ないます。