

すこやか会議の開催

○10月12日（月）に、講師として二戸市体育協会の米田卓洋氏を招聘し、第2回すこやか会議を開催しました。

○「家庭でできるストレッチ」の実技を通して、ストレッチの心地よさと具体的な方法を学ぶことができました。

○生徒の感想等（抜粋）

○教えてもらったストレッチをしたら、とても体が楽になりました。

○時間がある時は、家族でストレッチをしたいと思いました。

○親や友達とも一緒にできるので、ぜひやってみたいです。

○けが予防のためにも毎日やって、健康な体づくりを意識していきたいと思います。

○今日教わったことは、家の人たちにも教えてやりたいと思いました。

