

生き生き健康づくり～歩こう・食べよう～

10月4日(土)～5日(日)の2日間、運動と食の観点から健康づくりへの関心を高めてもらうことを目的に、みやぎ県民大学「生き生き健康づくり～歩こう・食べよう～」を実施しました。

1日目はダッチオープンを使ったピザ作りからスタートしました。参加した子供から大人まで、みんなで協力して生地作りやトッピングを行い、おいしくいただきました。夜は室内グラウンド・ゴルフで盛り上がりしました。

2日目はノルディックウォーキングに挑戦しました。ゴールのモーランド本吉を目指して、溪流沿いや牧場の間を気持ちよく歩きました。モーランド本吉ではおいしい焼き肉を食べ、しっかり歩いておいしく食べた2日間になりました。

ご参加いただいた皆さん、ありがとうございました！



(活動のようす)



開講式（参加者代表挨拶）



ピザ作り



ピザ作り



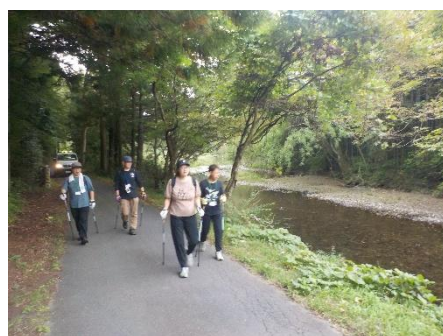
みんなで試食！



グラウンド・ゴルフ



ウォーミングアップ



ノルディックウォーキング



ノルディックウォーキング



キートス！（ありがとう）



昼食（モーランド本吉）



閉講式（修了証授与）



閉講式（感想発表）



閉講式（所長挨拶）



ご参加ありがとうございました！！