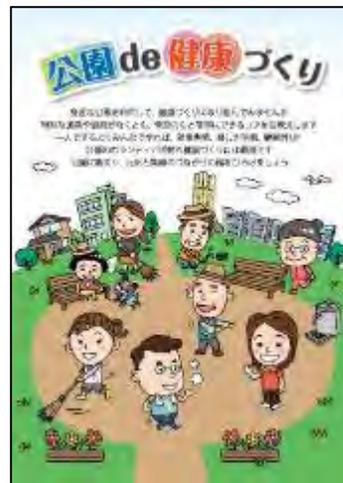




公園愛護会  
キャラクター  
あいごぼん

## 花籠公園愛護会「公園de健康づくり」

### 健康運動指導士 黒田恵美子先生



公園は、緑豊かな環境の中で、散歩やスポーツが楽しめる健康づくりの場として多くの皆さんに利用されています。「自宅に近い身近な公園を活用し、青空のもと、健康づくりの活動を、地域の皆さんで展開していただきたい。」そんな想いを実現するために横浜市では黒田恵美子先生監修の「公園de健康づくり」の小冊子を作成しました。

この日は、花籠公園に地域の方30名近くに集まっていただき、黒田先生から健康体操を学びました。

目からウロコの体操や普段の生活での座り方、歩き方など日常生活に役立つ動きも楽しく学ぶことができました。小冊子をお持ち帰りいただき、「自宅でも体操を続ける」とおっしゃりながら、皆さん軽快な動きで帰路につきました。

