



ダンベル大作戦 報告書



5月末から退任した民生児童委員を中心に筋力アップのためのダンベルトレーニングを開始しました。以下の通り報告・情報共有いたします。

- 日 時：毎週火曜日 9時00分～9時30分
(令和2年5月26日～令和2年12月22日・全29回)
- 場 所：蔵王町社会福祉協議会 人工芝コート
- 参 加 者：民生児童委員 OB・OG、現役民生児童委員、社協役職員
遠刈田ダンベルサークルメンバー、その他興味がある方
(延べ参加人数 277人)
- 内 容：ロコモ予防体操、ダンベルトレーニング12種類
(活動の様子は以下写真の通り)

ダンベルは遠刈田ダンベルサークルの皆さんにご指導いただいております。代表の山下さんからは「フォームがきれいになってきたね」とお褒めの言葉も頂いております。



みんなでやれば続けられる↑



正しいフォームを覚えよう↑



活動後の情報交換・談笑←



雪の日に、4人も集まる←

昨年は皆様のご協力により、ダンベルトレーニングを続けることが出来ました。今年も継続していきたいと思っておりますので、興味のある方は、足をお運びください。次回⇒2021年1月19日(火)活動再開!どうぞよろしくお願いたします。

発起人 村上成尾・石井久義(民生児童委員 OB)