

# わいわい・かんてい

NPO法人

平成25年3月号

## 遊佐 体育館

## 人気 上昇中!!

特定非営利活動法人わいわい・かんてい

わいわい・かんてい

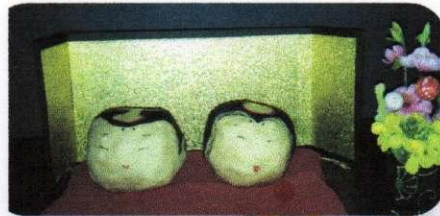
代表理事 関根信明

山形県飽海郡遊佐町吉出字石動6

Tel&fax 0234-72-5117

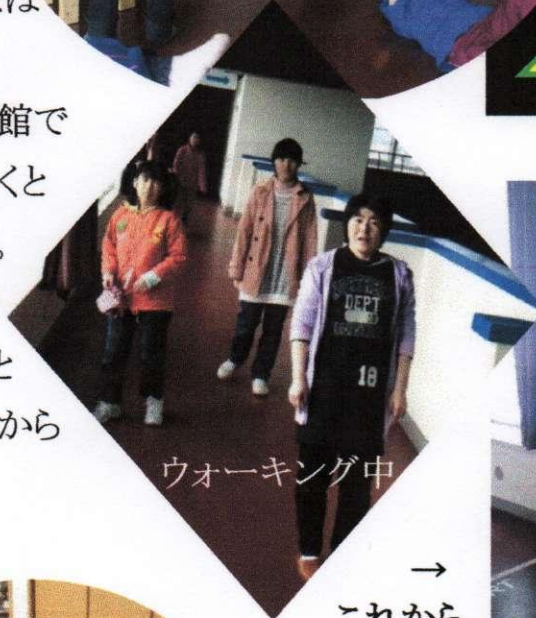
URL <http://ww6.tiki.ne/~y-y-c/>

E-Mail [y-y-c@mx6.tiki.ne.jp](mailto:y-y-c@mx6.tiki.ne.jp)



走チ  
っ  
て  
い  
ち  
ま  
ん  
す  
ん

寒い冬の間は運動不足になりがちですが、わいかんのみんなは違います!いつものように室内で運動する人もいますが、遊佐町体育館でウォーキングをしています。30分も歩くと寒い体育館でも、体がポカポカです。ボランティアのチヒロちゃんは運動の時間に合わせて来てくれて、みんなと一っしょに筋トレをわいかんでやってから体育館に行き30分も走ります。そして…運動後のおやつはおいし〜い♥の一言です。



ウォーキング中



→  
これから  
走ります



踏み台昇降はとても  
見た目よりきつい運動ですが  
みんながんばっています!!  
はくしゅ〜パチパチ!!!!