



# 動く！ 食べる！ 遊ぶ！ 笑う！

今後のイベント予定

## 健康セミナー

健康で幸せな生活を送れるように、食生活の改善や睡眠の質を改善する各種セミナーを開催します。会場は全てコミュニティセンターです。



セミナーの詳細・申込みはこちらから▶

セミナー名	開催日	時間
からだマネジメント	11/30(土)	10:00~11:00
スリープタフネス	12/19(木)	18:45~20:15
腸から始める生活習慣改善	1/18(土)	18:00~19:00

## 2時間ラン&ウォーク

昨年開催した『リレーマラソン』の進化版！新たに「ウォーキング部門」を創設します。遺跡の森総合公園内に設置された1周約1kmの周回コースをリレー形式で繋ぎます。詳しくは広報みさと11月号に差し込んだチラシをご確認ください。

開催日 令和7年2月2日(日)

問合せ 教育委員会事務局生涯学習係 ☎76-3431



▲お笑い芸人のオゾンズボーン篠宮さん、オーシャンズさんのネタに会場中が大笑い！ひとネタ終わった後は芸人さんと一緒にいつでもどこでもできる簡単なストレッチで身体をほぐしました。

# 10/6 SUN MISATOスポーツフェスタ

**運動・スポーツを通じて町を元気に！**

10月6日(日)、遺跡の森総合公園を会場に「MISATOスポーツフェスタ」を開催。「運動・スポーツを通じて心も身体も健康に」をテーマに、身体を動かす機会を創出するため、開催したものです。

ヨガやダンス、ストレッチ用ポールを使った運動教室やお笑い芸人のオゾンズボーン篠宮さんとオーシャンズが出演した「お笑い健康ライブ」、ミムリンをはじめとする近隣市町のマスコットキャラクターが大集合した「ゆるキャラダンスショー」のほか、スタンプラリーや健康度測定会など、子どもからお年寄りまで幅広い世代のかたが楽しみながら身体を動かしました。

町内外から約30のお店が集まったマルシェ会場。小雨が降る中スタートしましたが、多くの人が足を運びました。緑に囲まれた自然の中、お買い物や出店者との会話を楽しむ多くの人たちが、賑わっていました。

「スポーツフェスタ」は、来た人がそれぞれの楽しみ方、関わり方で作り上げるイベントです。参加者として、出店者として、インストラクターとして…さまざまな人たちが繋がり合える、美里の新たなコミュニティの場として、本当にたくさんの笑顔があふれた1日でした。



▲ミムリンをはじめとする近隣市町のゆるキャラとダンサーなど、出演者と一緒に笑顔で記念撮影



▲体組成(筋肉量、体脂肪量など)や血管・脳年齢の測定会会場も大盛況。自分から歩いて健康な毎日を送りましょう。

▲ヨガやエアロピクス、ダンス、姿勢改善など、バラエティー豊かな教室を開催しました。インストラクターと一緒に楽しく身体を動かしました。参加者の皆さん、いい汗流せましたか？