

## スポーツ推進月間イベントを開催しました！

令和5年10月15日（日）にチャレンジスポーツデーとしてイベントを開催し、県体でもスポーツの秋を実感することができた1日となりました。このイベントを通して、「運動」と「心身の健康づくり」との結び付きを体感していただけたのではないのでしょうか。そして、日々の生活や環境の中で「身体を動かすこと」を意識的に増やすきっかけとなれば幸いです。その一つとして今後も県立体育館をぜひご活用ください。

少しですが各イベントの様子を紹介します。

### ●美姿勢かんたんエクササイズ●



### ●ボディメイクチャレンジ●



### ●みんなでトランポリン●

