

マルシェ にぎわい市

第1弾!

in

北砂5丁目団地

美味しいものが大集合!
商店会では特売も!

同日開催
“健康セミナー”



出店予定

築地から新鮮な魚貝をつかった海鮮丼・まぐろ

3種丼・復興丼販売

秋田県横手市の横手焼きそばが出張販売

ほかにも白神生ハム等特産品なども販売



お気軽に遊びに来てください、
お待ちしております

イメージ写真

開催日時

5月25日(土) 10:00-16:00

26日(日) 10:00-16:00

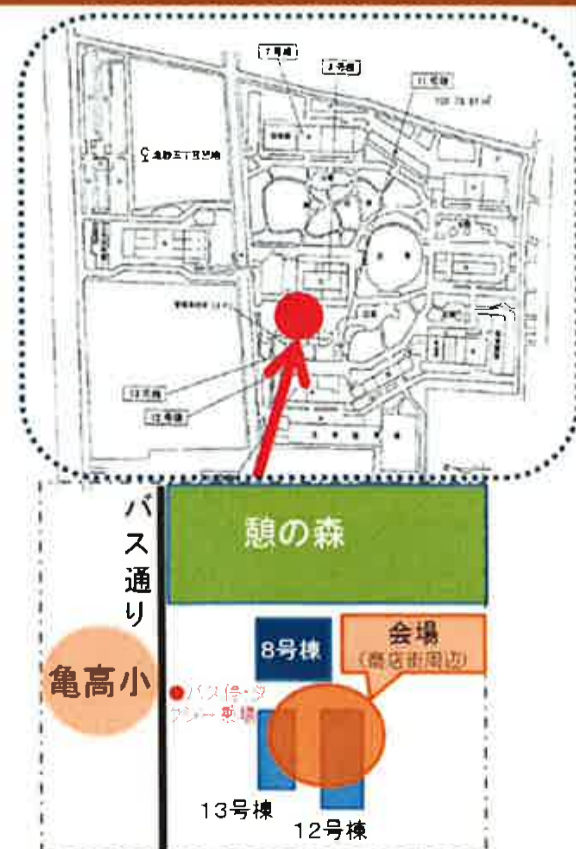
雨天決行 ※内容に変更が出る場合があります

場所 北砂5丁目団地商店街
(12, 13号棟周辺)

主催 にぎわいづくり実行委員会

(東北復興支援協議会、(株)あきた食彩フロテュース
(株)URリンクージ)

協力 北砂5丁目団地商店会 北砂5丁目団地自治会



美しく、健康に！！ プロが教える“健康セミナー”開催

同日開催
にぎわい市

講座A 健康ウォーキング 第1回 「歩き方の基礎を学ぼう」

medi
mall

主催
株式会社メディモール

日常の歩きを見直して美しく健康に
歩き方を学ぶ**実践講座**です

【講師(予定)】

園原 健弘



1962年生まれ。

1992年バルセロナ五輪50キロ

競歩代表

東京神楽坂で自身のクラブを展開する傍ら全国各地で
ウォーキング・ランニング講座を展開

ウォーキングに関する著書もある



開催日時 5月25日(土) 13:30-15:00 団地内憩の森にて

当日受付 13:00より 1号棟集会所
雨天決行(内容が一部変更になります)



講座B 健康体操 その1 「腰痛予防」

日常のしぐさ(動作)を知るだけで体が
変わる、簡単な体操の**実践講座**です

【講師(予定)】瀧本 修・福田 直美



初動負荷理論を考案した小山裕史氏の下で15年間スポーツコンディショニング
とトレーニング理論を学んだ後、独立し自身のトレーニングジムを開設、プロ
野球選手、オリンピック選手をはじめ多くのアスリートの指導を行うプロフィット
ネストレーナー歴20年 慶応大学女子ホッケー部コーチ



1962年大阪市生まれ。看護師・加圧トレーナー・F-ウォーキングメソッド
トレーナーうつ病などの克服法や女性らしい健康づくりなどが得意ランニング
やウォーキングを通して自らの体改善に成功した事例を疲労しながらお客様
一人一人に寄り添った指導が定評あり

開催日時 5月26日(日) 10:30-12:00 団地集会所にて

当日受付 10:00より 3号棟集会所
雨天決行(内容が一部変更になります)