

2023年活動報告



つじもとまりこ
辻本麻里子
(Mariko Tsujimoto)

2023年4月着任。未来創造課で健康増進業務を行っています。スポーツクラブ勤務とフィットネスインストラクターの経験を活かして、皆様の心と体を元気にする運動をお届け中です！



5月、7月、11月にフィットネスフェスタを開催。BODYATTACKという身体を楽しく燃焼するクラスや、Group Fightという格闘技エクササイズ、子供たちが遊べるプログラム、フードコートなどを盛りだくさんで幅広い年代の方に楽しんでいただくことができました！

8月末は、ワーケーションモニターツアーの中でフィットネス体験を実施。アサマバレーの屋外ウッドデッキで格闘技エクササイズとヨガを行い、心地よく汗をかいていただくことができました。嬬恋村の大自然と新鮮な空気、平均標高1,000mの環境は最高です！



10月、11月は子供むけの運動教室の講師を担当致しました。10月の小学生向けかけっこ教室は約2時間、子供たちは休憩時間もずっと走り続けていました！（笑）11月は幼児向けの運動遊び教室を担当し、親子でできる運動遊びで保護者の方も一緒に楽しく動きました！

11月は、イオンモール太田で開催されたぐんまフェアに3日間出店し、体組成測定会と運動アンケートを実施致しました。フェアにはご当地アイドルの赤城団も来ており「群馬のキャベツはナンバー1！」と歌ってくれて、会場がとても盛り上がりました！



2年目の目標 2024年も頑張ります！

- ・活動の幅を広げるために資格を取得する！
- ・積極的に体を動かし元気と健康を保つ！