高機能な歩き方レッスン

講師 今村 大祐（いまむら だいすけ）

ウォーキング講師である今村大祐さんをお招きし、下半身と上半身を連動させた「高機能な歩き方レッスン」を行っていただきました。ステージ前の参加者も一緒に、楽しく体を動かしました。

【今村 大祐 プロフィール】
Best Proportion Office代表、JPTA（日本プロポーショントレーニング協会）代表。大学在学中にウォーキング講師として活動をスタート。姿勢アライメント、今村式ウォーキング等、独自のメソッドを提唱し、体型から印象までを変えるプロフェッショナル。年間1万人以上を指導し、モデルからアイドルまでを育成し、一般の女性を各種コンテストのグランプリへ導くプロデューサーでもある。

親子で簡単ヨガ体操

講師 渡邊 裕子（わたなべ ゆうこ）

ヨガインストラクターの渡邊先生をお招きし、親子でコミュニケーションを深めるヨガを行っていただきました。手をつないだり、お互いの体温を感じながらペアでポーズをとったりと、会場一体となってヨガを楽しみました。

【渡邊 裕子 プロフィール】
Nana select代表。福岡市中央区にてヨガスタジオを運営、その他福岡市内にてヨガ教室を開催している。小さなお子様を連れても参加できるヨガは大人気。健康運動指導士。

市民活動ステージ

地元出演者による健康体操やダンスのパフォーマンスが披露され、会場は大いに盛り上がりました。

オープニングを飾ったのは「ソング＆リズム体操」。楽しく身体を動かしながら筋力、持久力の向上とともに、ロコモティブ・シンドローム予防や認知症予防に効果的な体操を行いました。

また福岡市内で活動しているチアリーディングチーム「キャンディーズ」も元気いっぱいのダンスを披露。明るくはつらつとした姿に、来場者もパワーをもらっていました。

●ソング＆リズム体操

●キッズチアダンス

キッズスペース

ステージ横に、ソフトマットを敷いた自由に遊べるキッズスペースを設置しました。