

# 牛久保公園2017 スポーツ・ピクニック 第三弾

わがままボディに さよなら！

お<sup>o</sup>ション： 春苗の植え込み  
ノースポール・パンジー・ビオラ  
65株



# くさぶえのお友達仲間のみなさん

いっしょに花植えを行いました。



パンジー&ビオラ



ノースポール



# 体幹トレーニング & ピクニック



腹筋・背筋

肩甲骨回し



体組成 & 体力測定

トレーニング後の楽しみ：①焼き芋とマシュマロ、②各種ドリンクとランチメニュー

灰つくり



おにぎり・ソーセージ・牛すじ煮込み

参加者：60名  
(おとな・子ども 半々)  
年齢層は幼児から高齢者まで  
スタッフ：10名



牛久保公園愛護会

うしくぼこうえん



あいごかい

Ushikubo Park Picnic Yield

Ushikubo Park Picnic Yield



牛久保公園愛護会

うしくぼこうえんあいごかい