

体操プログラム制作者

三笠市ふれあい健康センター
地域おこし協力隊
安ヶ平 萌子(やすがひら もえこ)



21年3月に北海道教育大学大学院を修了し、翌月4月に三笠市地域おこし協力隊に着任。札幌市出身。三笠市で高齢者向けの運動教室の開催等で、健康づくりをサポートしていきます。

★趣味

登山(夏も冬も)、山菜採り、スキー、岩盤浴

★好きな食べ物

焼き肉、アイスクリーム

★運動について

中学～大学まで6年間陸上競技(長距離)をやっていました。現在は、山岳地帯を走るスポーツ「スカイランニング」の選手としても活動しています！運動は継続することが大事ですので、自分のペースでコツコツやってみましょう！！

