

市民健康体操高額貯筋者

おめでとうございます♪
これからもお元気で

★ 金賞

小川 實	薙打	小川 三男	小山	小川とみゑ	小山
荒木 健夫	岩井	金子 壽一	逆井	渡辺 一枝	大口
間中 伝	矢作	名越 征夫	神田山	石塚 正子	大口
小川 博	小山	小川 和子	小山	名越とみ子	神田山
小林きみ子	岩井	吉田 修一	上出島	小川 昇	小山
逆井 昭子	小山	会田 孝男	鵜戸	小川 秀子	小山
米島キミ子	矢作	中島 秀雄	小山	直江ふじ子	幸田
直井 惣一	中里	小川 利雄	小山	小島 静子	長谷

★ 銀賞

横張 敏夫	矢作	神島 たけ	神田山	長谷川京子	長谷
鈴木 節代	長須	野口 吉徳	逆井	鈴木千枝子	小泉
高橋 ゆわ	薙打	野口美代子	逆井	富山 誠	矢作
羽富 富	神田山	長谷川 勇	長谷		

市民健康体操とは？

市民健康体操は、道具などを使わずに、いつでも、どこでも簡単に行うことができます。最近では、定期的実施する団体や地域が多くみられるようになってきました。



日々の生活のなかで体を動かす機会を増やすとともに、筋肉が減ってしまわないよう「貯筋運動」を行って、健康寿命を延ばしましょう。