



いきいきニュース

岩井庁舎・猿島庁舎共通 ☎0297(35)2121/0280(88)0111

市民健康体操高額貯筋者（銀賞受賞者）を表彰

おめでとうございます

銀賞受賞者

田村文夫さん（左）
野口 清さん（中）
小川 實さん（右）

11月23日、ベルフォーレにて市民健康体操高額貯筋者表彰式が開催され、銀賞に輝いた3人の方に表彰状と記念品を贈呈しました。



また、今回銅賞の申請をされた51人の方に、記念品を贈呈しました。



市民健康体操とは

市民健康体操は、市民の誰もが気軽に取り組め、道具などを用いずに、いつでも、どこでも簡単に行なうことができます。

日々の生活のなかで身体を動かす機会を増やし、筋肉が減ってしまわないようにすることに加え、「貯筋運動」を行い、健康寿命の延長や健康増進を目指しています。