

# 市民健康体操高額貯筋者

おめでとう  
ございま〜す♪

## ★ 金 賞

田村 文夫	中里	岩佐 章	生子	初根 貞一	逆井
-------	----	------	----	-------	----

## ★ 銀 賞

間中 伝	矢作	荒木 健夫	岩井	米島キミ子	矢作
会田 孝男	鵜戸	鈴木 房子	小山	横島 政雄	長谷
小川 昇	小山	菊池 イン	小山	逆井 昭子	小山
小川 利雄	小山	小川とみゑ	小山	逆井 タツ	薙打
逆井 行男	薙打	小川 博	小山	直井 惣一	中里
齊木 亨	長須	栗原己三久	薙打	倉持 重雄	小山
小林きみ子	岩井	名越とみ子	神田山	名越 征夫	神田山
小山 博子	岩井	小川 和子	小山	小川 三男	小山
古矢 逸子	馬立	小島 進	長谷	小島八千代	長谷
荒木 洋子	岩井	中島 秀雄	小山	吉岡江津子	上出島
渡邊 俊昭	岩井	渡邊 初江	岩井	飯田 佳子	法師戸
澁沢 治子	岩井	小川みつゐ	薙打	石塚 正子	大口
渡辺 一枝	大口				



## 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、定期的を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。