

# 市民健康体操

## 貯筋通帳の残高をご確認ください！

みなさん！健康体操を毎日実践していますか？貯筋通帳の残高が貯まっていませんか？残高に応じて表彰しますので、残高をご確認ください。

さあ！筋肉を使って貯めよう  
貯筋残高！！



▲昨年の表彰式典の様子  
受賞者金賞3人・銀賞37人

ねぎ爺も貯筋して  
いるんじやよー！



**対象者** 満65歳以上の市民のかた(申告時点)

- 表彰内容**
- ①貯筋残高15万円  
銅バッジ・記念品授与、生き生き生活フェアにて氏名を掲示
  - ②貯筋残高50万円  
銀バッジ・表彰状、生き生き生活フェアにて表彰
  - ③貯筋残高100万円  
金バッジ・表彰状、生き生き生活フェアにて表彰

**受付日** 随時受付(土曜・日曜・祝日を除く)

**受付時間** 午前9時～午後5時

**受付場所** 総合体育館

**受付締切** 貯筋残高50万円・100万円(平成29年度分)のかたの締め切りは、10月31日(火)までです。

※貯筋残高15万円のかたは随時記念品を授与しますので、締め切りはありません。

**持ち物** 貯筋通帳、認印

### ★注意★

通帳への1日の入筋額は「健康体操1,000円以内+その他運動100円」を限度とします。