

毎月1日は「運動の日」

健康増進課では毎月1日を『運動の日』とし、運動と健康に関する情報発信や運動教室の開催など、市民の健康づくりを応援します。自分の健康は自分で守れるように、健康に関する知識・実践力を磨いていきましょう。今月は「美らがんじゅう体操」についてです。

8月は

美らがんじゅう体操普及月間



美らがんじゅう体操とは

●2007年（平成19年）に制作された、子供から高齢者まで体力に応じて気軽に体を動かすことができ、肥満解消に有効な筋肉運動を取り入れた、宜野湾市オリジナルの健康体操です。

美らがんじゅう体操の歌詞には健康づくりの秘訣を盛り込み、親しみのある三味線の音に合わせた楽しい曲調になっていて、「基本編」「らくらく編」の2つのバージョンがあります。

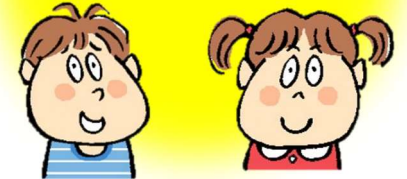


宜野湾市保健相談センター
窓口にてCD・DVD

無料配布中!!



子どもから高齢の方まで
体力に応じて気軽に体操!



●各種イベント、自治会行事、ミニデイ、学校行事など、関係機関と一体となって健康づくりに取り組み、普及活動を行っております。健康増進課の健康運動指導士が体操指導の派遣も承りますので、気軽にお問合せ下さい。

お問い合わせ先：宜野湾市保健相談センター（098-898-5583）



フィットネス教室

※新型コロナウイルス感染防止対策を行った上で実施しております。

運動指導士と一緒に有酸素運動、筋力トレーニング、ストレッチをバランスよく行い、動ける身体づくりを目指しましょう!

開催日

①8月5日（水）10:00~11:00

②8月21日（金）14:00~15:00

※血圧測定などがございますので
15分前までにお越しください。



来所時のマスクの着用、
手指消毒、家庭での体温
測定をお願いします。

申込み	事前予約（開催日1週間前～前日まで）
定員	12名まで（定員に達し次第締め切り）
開催場所	宜野湾市保健相談センター 2階ホール 宜野湾市真栄原 1-13-15
参加対象	宜野湾市民で運動制限のない方
内容	ストレッチ、筋力トレーニング、有酸素運動、健康に関する講話
持ち物	動きやすい服装、室内シューズ、飲み物
参加費	無料
問い合わせ先	宜野湾市保健相談センター
電話番号	098-898-5583

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止する可能性があります。

宜野湾市保健相談センター