

美らがんじゅう体操 指導者派遣



健康増進課では、美らがんじゅう体操の普及活動として、運動指導士・健康づくり推進員が体操指導の派遣を承っております。各種イベント、自治会行事、ミニデイ、学校行事などにぜひご活用ください。

■感染予防対策についての協力お願い■

- ① 参加者の検温・体調確認
- ② 参加者の手洗い・手指消毒の実施
- ③ 参加者のマスク着用
- ④ 3密を避ける環境整備



(人との間隔を最低1m(運動時は2m)空ける・定員の50%以下・換気の実施等)

美らがんじゅう体操とは

●2007年(平成19年)に制作された、宜野湾市オリジナル健康体操です。

美らがんじゅう体操の歌詞には健康づくりの秘訣が盛り込まれており、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ます。

また、「基本編」「らくらく編」の2つのバージョンがあるため子どもから高齢の方まで楽しむことができます。



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!

右のQRコードから体操の動画を見ることができます。

宜野湾市保健相談センター(健康推進係)
電話:098-898-5583 FAX:098-898-5585

宜野湾市
ホームページ



↓申込書は裏面にあります↓

申込書

団体名					
参加者数		人	年齢	歳～	歳
会場					
連絡先	代表者	氏名		電話	
		住所			
希望日時	第1希望	年	月	日()	時 分～ 時 分
	第2希望	年	月	日()	時 分～ 時 分
	第3希望	年	月	日()	時 分～ 時 分
内容	どちらかに☑をつけてください			<input type="checkbox"/> 基本編	<input type="checkbox"/> らくらく編

※ 20分～60分程度を予定しています。

※ 申し込み状況などで、ご希望に添えない場合もありますので、あらかじめご了承ください。

【対象】 宜野湾市内の企業・団体
(運動制限のない方を対象としています)



【実施日】 ご要望に合わせて調整します。
※希望日はなるべく第3希望までご記入ください。

【内容】 美らがんじゅう体操 (基本編またはらくらく編)

【費用】 無 料

【申込方法】 申込書に必要事項記入の上、
FAXまたは電話にて下記までお申込みください。
後日担当者よりご連絡させていただきます。

宜野湾市保健相談センター (健康推進係)
電話:098-898-5583 FAX:098-898-5585