



美らがんじゅう体操 CD・DVD 郵送による配布受付について



美らがんじゅう体操は、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、肥満解消にも効果的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。

歌詞には健康づくりの秘訣を盛り込み、親しみのある三線の音に合わせた曲調で、市民の健康づくりに役立てて頂いております。

健康増進課では、窓口にて『美らがんじゅう体操の CD・DVD』の無料配布を行うと共に、郵送での配布にも対応しています。

美らがんじゅう体操を皆様の健康増進にお役立てください。

◆請求方法◆

- ① 返信用封筒（緩衝材入り）タテ 13 cm ヨコ 15 cm の CD・DVD が入るサイズ（A4 サイズまで）
- ② 宛名（住所・氏名）
- ③ 切手（180円）貼付のうえ下記の宛先までご請求ください

〒901-2215

沖縄県宜野湾市真栄原 1-13-15

宜野湾市保健相談センター 健康推進係

美らがんじゅう体操 CD・DVD 請求

請求郵便物確認後（①～③） 返信用封筒で『美らがんじゅう体操 CD・DVD』をお送りいたします。