

目指そう
あなたの筋メダル



日野市健康課公認キャラクター
「ひのこた」



ひの家
「あむ」



ひの家
「たむ」

■コンテンツ (もくじ)

- 高齢者の筋力…2
- 高年齢者の筋力トレーニング…4
- 続けたくなる運動…6
- ひの健幸貯筋体操…7
- 筋肉おにぎりくじ…8