

# 自立した運動習慣のきっかけづくりを!

(楽・楽トレーニング体操)



「1ハイ! 2ハイ! 3ハイ!...」と約100人の元気な掛け声が、市民の森ふれあいホールに響き渡る。これは、日野市健康体操サポーター(右下写真)が体操指導をする「楽・楽トレーニング体操」受講者の掛け声です!

この体操は、身体のゆがみを整えることを基本とした筋力トレーニングで、道具を使わずに、いつでも、どこでもできる簡単なもの。

受講者の方からは、「大勢でやると楽しい」「気持ちのよい汗がかける」「疲れにくくなった」などの声が寄せられています。

生活習慣病を予防していつまでも元気に生活し、健康な高齢期を迎えることができるように、皆さま、「楽・楽トレーニング体操」を始めてみませんか?

募集詳細を広報今号の11ページに掲載中。ぜひお申し込みください!



私たちが「楽・楽トレーニング体操」を指導する日野市健康体操サポーターです。私たちはプロの指導員ではありません。健康課が実施する養成講座を修了し、日野市独自の認定試験に合格した市民ボランティアです。

皆さまと同じ目線に立った指導をしています。私たちと一緒に「健康市民」を目指しましょう!

問 健康課(☎581-4111)、地域戦略室 代表☎



「健康」は「健康」と「幸福」を組み合わせた造語です

 日野市防災関連情報ツイッター フォローはコチラから → 



広報  
第1346号

平成27年 2015 3/1

■毎月1日・15日発行 ■発行/日野市 ■編集/企画部市長公室  
〒191-8686 東京都日野市神明1-12-1 代表☎042-585-1111 FAX 042-581-2516  
HP <http://www.city.hino.lg.jp/> ✉ [soudan@city.hino.lg.jp](mailto:soudan@city.hino.lg.jp)  
■配布/日野市新聞組合(☎042-514-8171※10:00~17:00 FAX 042-514-8099)