

人生**100**年

ちょきん

あなたと共に
運推

はじめよう貯筋運動

霧島市健康運動普及推進員



歩くって
気持ちいいわね



筋力の低下が
老化を進めます

貯筋のテーマ

みんなで伸ばそう健康寿命
使えばなくなるお金の貯金
使って貯めよう筋肉貯筋
老後に備えて貯金と貯筋！



健康は最大の医療費節約です

霧島市健康運動普及推進員 PR

地域のひろば推進事業をひろげるため自治会の
皆さんといっしょに楽しく活動しています。

※貯筋運動は、鹿屋体育大学名誉教授・福永哲夫さんの登録商標です。

健康長寿のために
私たち(健康運動普及推進員)と
一緒に楽しく運動しませんか!!



プログラム例

- ・ストレッチ
- ・あいうえお体操(声だし)
- ・貯筋体操
- ・健康体操(音楽を使って)
- ・タオル体操
- ・ボール体操
- ・脳トレ
- ・口腔体操(パタカラ体操)
- ・ゲーム等
- ・歌を歌いましょう

明るく楽しく
運動の輪を
ひろげよう



30分から1時間楽しく体を動かしましょう!!

健康運動普及推進員(運推)って?

地域での健康・体力づくり運動の普及と推進をしています。

地域の皆さんが楽しく運動出来るお手伝いをします。

運動の習慣化をはかり、健康寿命の延伸を目指します。

楽しく、笑って体操♪足腰を鍛えましょう

お問い合わせ

霧島市健康増進課

TEL 0995-45-5111