

令和2年5月28日

豊川市政記者クラブ加盟社 各位

～自宅でできる！運動不足をスッキリ解消！～

豊川市はじまりの体操DVD

限定100名 無料配布！

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、外出の自粛、体操教室の中止など、運動する機会が減っています。運動不足になると、体の動きが悪くなり、筋力の低下を招くだけでなく、病気のリスクを高めることになりかねません。

保健センターでは、子供から高齢者まで、どなたでも気軽に体を動かすことができる「はじまりの体操」のDVDを下記のとおり無料配布します。この体操は、健康づくりに役立つよう「愛知県健康づくりリーダー連絡協議会豊川支部」と「保健センター」で平成25年に、山登りをイメージして作った5分程度の親しみやすい体操です。自宅で、身体のいろいろな所を動かせるのでお勧めです。

記

- 1 開始日時 令和2年6月15日（月）  
午前9時00分～午後5時15分(なくなり次第終了)
- 2 場 所 豊川市保健センター(豊川市萩山町3丁目77番地の1・77番地の7)
- 3 対 象 市内在住の方
- 4 配布方法 直接保健センター窓口へ 1人1枚限定100名
- 5 配布時間 16日以降は、午前8時30分～午後5時15分(平日)
- 6 その他 はじまりの体操は、YouTubeからも、ご覧いただけます

<https://www.youtube.com/watch?v=iUhiuesKEzA> |



QRコード

【お問合せ先】

豊川市役所 子ども健康部 保健センター 高橋

TEL:0533-95-4803 Eメール:

[hokens@city.toyokawa.lg.jp](mailto:hokens@city.toyokawa.lg.jp)