

りゅうおう健康ベジ7チャレンジ

~1000歩deプラス<sup>テン</sup>10! ラジオ体操2回deプラス<sup>テン</sup>10!~

# プラス10分動こうチャレンジ

体を動かして  
ますます元気に!

**今よりも10分多くからだを動かすと...**  
生活習慣病予防、  
ロコモティブシンドローム(運動器症候群)予防に!

**ラジオ体操をすると...**  
体内年齢、血管年齢、肺年齢を若く保ち、骨密度もUP!  
身体機能を保ち、いきいきとした生活に近づきます!



竜王町健康推進課・竜王町健康推進協議会

## プラス10分動こう教室 (要予約)

※前日までに保健センターへ予約してください 電話 58-1006

日常の“身体活動”を増やすことを目的に簡単で楽しい運動教室を毎月開催します!

ながら運動、座ってもできる軽体操、ラジオ体操など

※基礎疾患のある方はかかりつけ医師にご相談ください

時間：10時～11時30分（受付：9時45分～）			
1	4月21日（水）	7	10月13日（水）
2	5月26日（水）	8	11月24日（水）
3	6月9日（水）	9	12月22日（水）
4	7月21日（水）	10	1月26日（水）
5	8月4日（水）	11	2月9日（水）
6	9月8日（水）	12	3月9日（水）

### 対象者

子どもから高齢の方まで、  
町民であればどなたでも♪

講師» 健康運動指導士  
(中原今日子さん)

参加費» 無料

持ち物» 動きやすい服装、  
飲み物

託児» 有り

場所» 5月・6月・9月：竜王町公民館2階研修室

7月・8月：竜王町防災センター2階

10月～3月：竜王町公民館1階ホール

開催月によって場所が変わります!

## 健康推進アプリ『BIWA-TEKU (ビワテク)』を使おう!

楽しく健康づくりを実践できるスマートフォンアプリです。健(検)診の受診や健康イベントへの参加、各市町のスポットを巡るスタンプラリー、バーチャルラリーウォーキングにより、ポイントをためることができ、ためたポイントで抽選で賞品が当たります!

抽選対象者：19歳以上の方、特定健診を受診された方（40歳～74歳）

※実施期間等、詳細はキャンペーンサイトをご覧ください →→→→→→→→



## 令和3年度「プラス10分動こう教室（運動教室）」

9月8日の会場が変更しましたので、ご注意ください。

2021年8月4日更新

日程	会場
9月8日（水）	竜王町防災センター2階 大会議室
10月13日（水）	竜王町公民館1階ホール
11月24日（水）	竜王町公民館1階ホール
12月22日（水）	竜王町公民館1階ホール
1月26日（水）	竜王町公民館1階ホール
2月9日（水）	竜王町公民館1階ホール
3月9日（水）	竜王町公民館1階ホール