

ORA TOWN

Public Relations

8

AUGUST
2020

始めよう さわやか邑楽健康体操

[Close Up]

役場の「知らない」を職員が解説

みんなの講座

[Close Up]

フレイル予防で延ばそう

健康寿命

ワクワク、パ～ンチ!!

昨年8月にできた「さわやか邑楽健康体操」。邑楽町町歌のメロディーに合わせて行う健康体操です。町内でこの体操をサークル活動に取り入れている、健康体操クラブ。5人のメンバーに元気よく体操を披露してもらいました。この体操は子どもから高齢者まで誰にでも手軽にできる体操で、体を動かすきっかけに、ぜひご活用ください(関連2～4ページ)。