

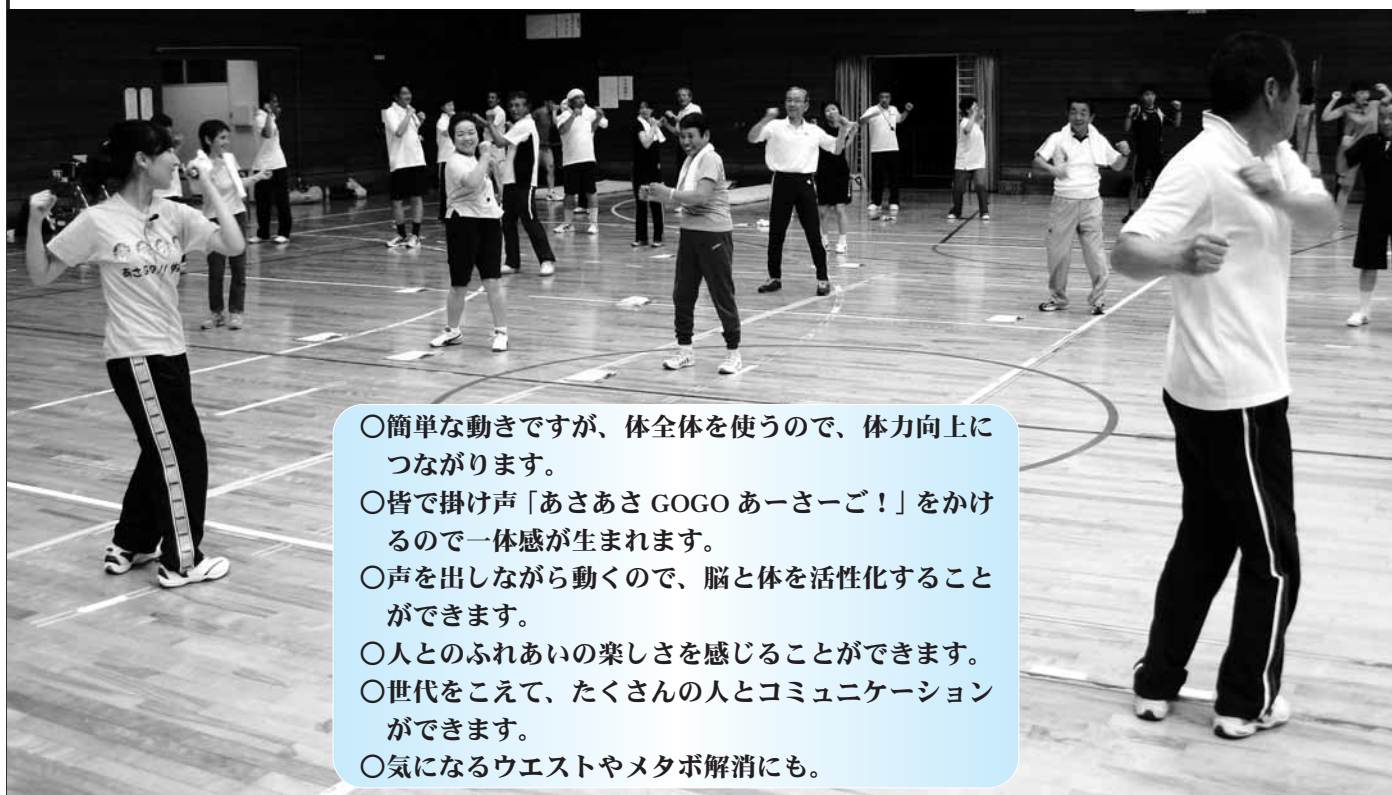
市の体操 あさGO!! 体操

体を動かす楽しさを出前します

皆さん、あさGO!!体操をご存知でしょうか？

「いつでも、どこでも、誰でもできる、元気と笑顔の出る体操」
がキャッチコピーの市の体操です。

平成19年に制定され、今年9月に誕生から3周年を迎えました。



- 簡単な動きですが、体全体を使うので、体力向上につながります。
- 皆で掛け声「あさあさ GOGO あーさーご！」をかけるので一体感が生まれます。
- 声を出しながら動くので、脳と体を活性化することができます。
- 人とのふれあいの楽しさを感じることができます。
- 世代をこえて、たくさんの人とコミュニケーションができます。
- 気になるウエストやメタボ解消にも。

あさGO体操!!の無料出張サービス

子供会、老人会、婦人会や青年部などの行事の一つとして、あさGO!!体操講習会をしてみませんか？あさGO!!体操には、体操では珍しい「ふれあいの動き」があり、大勢の人とコミュニケーションを図ることができます。体操をする事で緊張をほぐし、場の雰囲気をなごやかにするとともに、体を動かし健康増進につながります。

スポーツ大会の準備運動代わりや、さまざまなイベントのオープニング、多世代交流や遊びの一環として等、幅広く対応できますので、気軽にお問い合わせください。市民体操普及委員が指導に伺い、体を動かす楽しさを実感してもらうとともに、元気と笑顔いっぱいになります。



■問い合わせ先 市教育委員会社会教育課 ☎ 677 - 2116