



「松江市の歌」で エクササイズ（体操）！



健康推進課



「第2次健康まつえ21基本計画」 松江市健康増進計画・食育推進計画 (H25-R5)

健康寿命を延ばすためには・・・
⇒適度な運動習慣をもつことが重要

「松江市の歌」によるエクササイズ(体操)を考案！
⇒日常生活の中で気軽に、楽しみながら健康づくり

「松江市の歌」でエクササイズ(体操)！

がんばれ！がんばれ！
まつえの子♪

佐藤弘道さん

- ◆ NHK「おかあさんといっしょ」
第10代体操のおにいさん
- ◆ 弘前大学大学院医学研究科
博士課程修了 博士(医学)
- ◆ 全国で親子体操教室、指導者
実技研修会などを開催



島根スサノオマジックホームゲームでお披露目

「松江市の歌でエクササイズ」松江市 presents

【日時】令和4年12月14日(水)19:05～

【場所】松江市総合体育館

【概要】島根スサノオマジック
vs 大阪エヴェッサ



ひろみちお兄さんと
市立皆美が丘女子高バスケット部とダンス部が
初めて体操を披露します！