

毒蝮 三太夫さんと木下 祐一さんによる

「心とからだの健康づくり」動画を作成しました！

コロナ禍における健康づくりの意識啓発を図るため、テレビ・ラジオでおなじみの毒蝮三太夫さんと、市内で運動・体操指導者として大人気の木下祐一さんによる対談と、座ってできる健康体操の動画を作成しましたので、お知らせします。

お2人から日々を楽しく過ごすコツなどをお話いただいています。一緒に笑顔で健康体操しませんか？

1 タイトル

「心とからだの健康づくり」

2 視聴開始日

令和4年5月15日（日）

3 内容

○対談

「日々を楽しく過ごすコツについて」

「人とのふれあいについて」

○健康体操

座ってできる♪頭とからだを使って健康体操！



4 視聴方法

①相模原市ホームページ（相模原チャンネルに掲載）

<https://www.city.sagamihara.kanagawa.jp/kurashi/kenko/1007369/1025243.html>

②テレビさがみはら 公式Youtubeチャンネル

<https://youtu.be/hGrY11gjhBk>

5 出演者

出演：毒蝮 三太夫さん（俳優・タレント）、木下 祐一さん（運動・体操指導者）

6 制作者

さがみはら市民健康づくり会議・相模原市

さがみはら市民健康づくり会議とは…

健康づくりをめざす個人および団体がお互いに手を取りあって、行政とのパートナーシップにより、市民の立場から市民がいつまでも元気に過ごせるよう、「さがみはらの健康づくり」を推進するためのボランティア組織です。



問合せ先

健康増進課 健康づくり班

直通電話 042-769-8274