



地域ぐるみの福祉・  
健康のまちづくりプロジェクト

めざせ!  
元気はつらつ高岡人!!

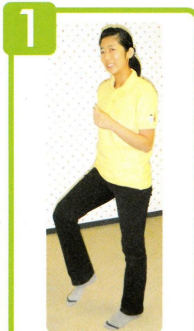
利長くん

メタボ撃退!!

# 高岡名所めぐり体操



家持くん



もも上げ



戸出七タ わき腹伸ばし



こいんまつり やがえふ  
御印祭 弥栄節風ふくらはぎ伸ばし



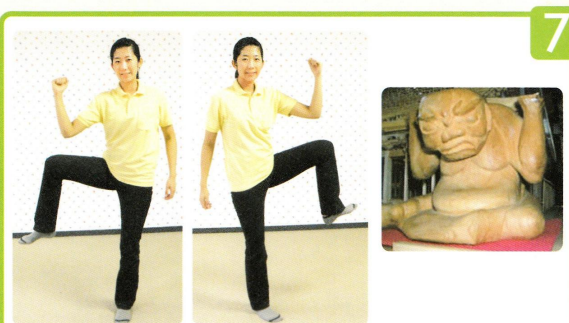
高岡大仏さまスクワット



八丁道 骨盤8の字体操



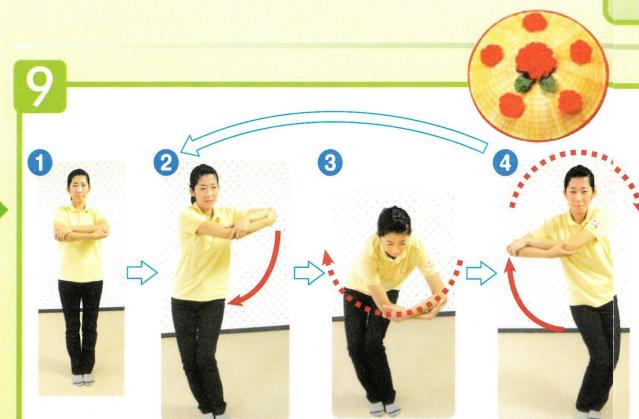
鳳凰の羽ばたき体操



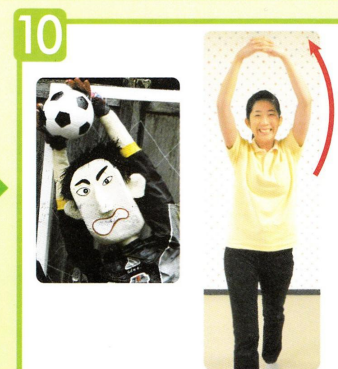
伏木勝興寺の七不思議 屋根を支える邪鬼体操



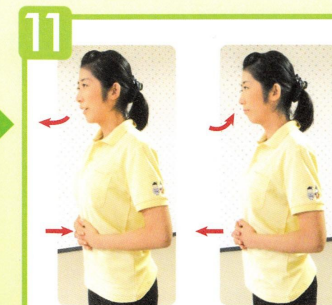
御車山 車輪体操



福岡の菅笠体操



中田のかかし ストレッチ



腹式呼吸

この体操で気持ちよく  
体を動かしましょう!



お疲れ様でした!