

「たっちゃん体操」で、
1日いきいきとすごそう!!
1回5分でできるよ!

職場で体操
能率アップ

老化防止に
頭も体もいきいき

子どもと楽しく
スキンシップ

歌って、動けば
ストレス発散!

簡単運動、続けば
メタボ対策



ドラゴンウォーク
登録受付中!



さっそくはじめよう!

●ポイントの歩数達成時には、うれしい達成賞あり!

参加登録

- 記録表の交付
- 健康チェック
- ウォーキンググッズ進呈

目標
1日1万歩

100万歩

300万歩
500万歩
700万歩

1000万歩

あなたもドラゴンウォーカーに!

ミリオンウォーカー認定

キング オブ ドラゴン認定

ドラゴンウォークに参加して...

- 1日1万歩 歩こう!
- 友達さそって歩こう!
- 元気で楽しい毎日を送ろう!

健康づくりや運動不足の解消に、気軽にはじめられるウォーキング。
たつの市の「ドラゴンウォーク」では、100万歩ごとに「健康チェック」
も行っていきます。

みなさんの元気で楽しい毎日の中に、
是非ウォーキングを取り入れましょう!

登録・お問い合わせ窓口

健康課(はつまつセンター内) TEL.0791-63-2112 龍野 体育館 TEL.0791-63-2261
(体育振興課)
新宮保健センター TEL.0791-75-3110 新宮スポーツセンター TEL.0791-75-1792
(新宮総合支所内)
揖保川保健センター TEL.0791-72-6336 揖保川スポーツセンター TEL.0791-72-5566
御津保健センター TEL.079-322-3496 御津 体育館 TEL.079-322-3012



たっちゃん体操

(たつの市歌健康体操)



自己しょうがい

- 生まれ...兵庫県たつの市
- 特技...たっちゃん体操で
みんなを元気にあ
ること。
- 使命...たっちゃん体操を
広く普及すること。



たっちゃん体操 (たつの市歌健康体操)



前奏

恵み溢れる揖保川の

瀬音清らかな播磨野よ

燃える太陽身に受けて
命輝くこの瞬間ぞ

ああ、悠久の郷

我がたつの

二

夕焼け映える鶏籠の

樹々を巡って流れるは

城下に響く「赤とんぼ」

文化の光胸に満つ

ああ、詩歌の都

我がたつの

三

潮風わたる御津の浜

梅の香やさし綾部山

遙か室の津ながめれば

小船のさきに夢かよう

ああ、瀬戸内の郷

我がたつの

御津の舟こぎ 	バンザイ 	腰ひねり 	両手ひろげ 	足踏み 	首まわし 	龍野の赤とんぼ 	ひざタッチ 	腰ひねり 	両手ひろげ 	足踏み 	揖保川の流れ 	ひざタッチ 	腰ひねり 	両手ひろげ 	足踏み 	かかとの上げ下げ
		ウエストのひきしめ	肩こり予防	8回	前後左右にゆくりまわす		6回	ウエストのひきしめ	肩こり予防	8回		6回	ウエストのひきしめ	肩こり予防	8回	
							バランス					バランス				

たっちゃん体操の効果はいろいろ、
あなただけで、どんどんひろがる！
たっちゃんとともにたっちゃん体操を
覚えてくださいね。
★★たっちゃん体操DVDの
貸し出しも行っています★★

我がたつの
ああ、永遠に栄えあれ
永遠に栄えあれ
永遠に栄えあれ
我がたつの
ああ、科学の都
未来を担う架け橋ぞ
高い理想を糧として
古代を偲ぶ新宮は

お問い合わせ先

たつの市 健康課 (はつらつセンター内) TEL.0791-63-2112
 新宮保健センター (新宮総合支所内) TEL.0791-75-3110
 揖保川保健センター TEL.0791-72-6336
 御津保健センター TEL.079-322-3496



深呼吸 	上体まわし 	背伸び・ひざの屈伸 	新宮の屏風岩 	バンザイ 	腰ひねり 	両手ひろげ 	足踏み
				8回		ひしをひく	8回
					ウエストのひきしめ	肩こり予防	