

# “ステップ運動”で健康づくり

朝倉市では、健康づくりの一環として、ステップ運動を推進しています。  
運動したいけどなかなか続かない…、運動はきついからできない…etc  
運動を始めたいけどまだ始めてない方は、ぜひ一度教室に参加してみませんか？

各地区の公民館、老人会、健康づくり推進員などたくさんの協力のもと、  
ステップ運動教室を展開していますので、ご家族やご近所、お友達をお誘い合わせの上ご参加ください☆

朝倉市が、健康づくりの一環として取り組んでいる、  
『ステップ運動』教室の様子が、

**雑誌『NHKためしてガッテン 冬号』(全国 22万部発行)**

※2010. 12月発売号

に紹介されました☆



各教室を代表して、  
蜷城公民館で撮影がありました♪

★『ステップ運動』は…

いつでもどこでも台さえあれば、だれでもできる簡単な運動！

現在、各地区でステップ運動教室を開催しています。

そこでは、ステップリーダーさんがステップ運動の指導者として活躍しています！

『継続は力なり』

1人じゃ続かないけど、仲間がいれば続けられる！！

