



## 美らがんじゅう体操DVD・CD

### 郵送による配布受付について

美らがんじゅう体操は、子どもから高齢者まで体力に応じて気軽に体を動かすことができ、肥満解消にも有効な筋肉運動を取入れた、宜野湾市オリジナルの体操です。

歌詞には健康づくりの秘訣を盛り込み、親しみのある三線の音に合わせた曲調で市民の健康づくりに役立てて頂いております。

健康増進課では、窓口にて美らがんじゅう体操のCD・DVDの無料配布を行っており、郵送での対応はお断りしておりましたが、近年、県外からの郵送での問い合わせが増えてきている状況があり、郵送での配布について検討し以下の手順でH28年12月1日より対応を行う事になりました。

美らがんじゅう体操をみなさまの健康増進にお役立て下さい。

#### ●請求方法

美らがんじゅう体操DVD・CD請求と書いて頂き、返信用封筒を入れて宜野湾市保健相談センターへ請求する。

〒901-2215

沖縄県宜野湾市真栄原1-13-15

宜野湾市保健相談センター



#### ●同封するもの

- ・返信用封筒A4サイズ（宛名を書き、切手（140円）を貼り付けて同封）
- ・請求者様の連絡先（確認事項がありましたらご連絡致します）

郵便物が届きましたら、確認後返信用封筒を使い美らがんじゅう体操DVD・CDをお送りします。