

積立で貯筋を続けよう!!



「元気に3776体操」と 「テレビ・ラジオ体操」のご案内

日頃から体を動かし、きちんと筋肉を動かすようにすれば、からだに筋肉をためておくことができ、生活に必要な筋力を保持できます。
健康で豊かな生活のために貯筋を続けましょう。



3776体操 CD&DVD配布

「元気に3776体操」のCDやDVDをご希望の方へ無料でお渡ししています。御殿場市役所 長寿福祉課の窓口へお越しください。



3776体操 放映時間

- ・ケーブルテレビ 121ch 月～金 10:20～
- ・ケーブルテレビ ギュッとごてんばの中で放映
111ch 月～金 8:20～
121ch 土曜 6:30～
日曜 7:30～
122ch 月～金 11:00～
土・日 11:30～
- ・富士山GOGOエフエム (86.3MHz) 毎日6:50～



みんなの体操など 放映時間

- ・NHKEテレ 月～土 6:25～ 6:35
- ・NHK総合テレビ 月～金 9:55～10:00
火・木・金 14:55～15:00



ラジオ体操 放映時間

- ・NHKEテレ 毎日 6:25～ 6:35
- ・NHK総合テレビ 月～金 9:55～10:00
月・木 14:55～15:00

※元気に3776体操はケーブルテレビ・富士山GOGOエフエムのみの放送となります。ケーブルテレビの放送時間は変更されることがあります。
番組表でご確認下さい。 御殿場市役所 長寿福祉課 ☎82-4134