

天童TENDO 運動UNDO やっTENDO!

3分半のエクササイズで、心も身体も健康に! 1日3回踊ってみよう!

※厚生労働省では、息が弾み汗をかく程度の運動を週60分以上行うことを推奨しています。

野菜をプラス
もう1皿!

朝ご飯も食べて
楽しく踊ろう!

ミッチーチェンと
一緒に踊っぺ!

毎日運動
プラス・テン
(+10分)!

王将

天童将棋
駒ササイズ

王手のリズムで やっTENDO!

フル動画はこちら



こま八も
やっTENDO!

「天童こま八を探せ!」

動画の中に「天童こま八」は
何回でてくるかな?!

答えは動画の概要欄をチェック!



一般社団法人 天童市観光物産協会キャラクター
「天童こま八」

厚生労働省 地域における健康づくり支援体制構築のための連携推進モデル事業

○実施主体 天童市、山形県、厚生労働省、株式会社三菱総合研究所

○協力機関 天童・東村山地区薬剤師会、天童商工会議所、山形県立天童高等学校、天童市子育て未来館 げんキッズ、
一般社団法人 天童市観光物産協会、公益財団法人 天童市文化・スポーツ振興事業団、天童市健康増進施設 Replay! TENDO、
天童市食生活改善推進協議会、山形県公立大学法人 山形県立米沢栄養大学、全国健康保険協会 山形支部 (順不同)

〈お問い合わせ〉 天童市健康福祉部 健康課 TEL.023-652-0884

