

健康スポーツとは、



健康的で活動的な生活習慣を促進するために、

スポーツを日常生活に取り入れる事を目指します。

具体的には、幼児から高齢者まで、年齢や体力に応じた運動を行い、生活習慣病の防止や健康寿命の延伸を目指します。

スポーツを通じて、楽しさを感じながら健康を維持することが重要です。

関連書籍を設置いたしましたので、ご自由にお読みください。

尚、館内でのみお願い致します。（貸出しは不可です）

