

# いきいき越谷健康体操

## ～ハッポちゃん体操～

運動不足を  
感じる時に

気軽に

楽しく

いつでも

どこでも



ウォーキング  
前に

ハッポちゃんは「いきいき越谷21」のマスコットです

この体操は、第2次越谷市健康づくり行動計画・食育推進計画「いきいき越谷21」のスローガンの1つである“運動習慣を身につけよう”を実践する手段のひとつとすることと、足腰の筋力を強化しバランス能力を向上させるために制作しました。