

# 働く世代の健康増進を応援します！！

## サンマルサンサン

# 3033運動講習会

企業団体が開催する健康・体力づくりを目的とした講習会に、

県立スポーツセンター所員等が3033運動の講師としてお伺いします！



サンマルサンサン

## 3033運動とは・・・

1日30分・週3回・3ヶ月間継続して運動やスポーツを行い、運動やスポーツをくらしの一部として習慣化し、

県民の皆さんに、運動やスポーツに親しみ、健康で明るく豊かな生活を送っていただくための取り組みです。

3033運動を通じて、お仕事の合間にできるストレッチや筋力トレーニングをご紹介します♪

## 【開催実績】

団体：地域婦人団体、美容協議会、一般企業、高齢者支援施設、  
地域敬老会、公民館高齢者教室等

実績：令和2年度 新型コロナウイルス感染拡大防止のため実施せず  
令和3年度 477名  
令和4年度 212名  
令和5年度 151名



## 【講習会内容】

- 3033運動の意義や3033運動実践のための基礎知識の紹介
  - 運動の実践例の紹介（有酸素運動、ストレッチ、筋力トレーニング等）
- ※ 参加者の年齢やライフステージに応じた講習内容をご提案しますので、事前にご相談ください。

### お問合せ先

神奈川県立スポーツセンター  
健康・パラスポーツ課健康スポーツ班  
TEL:0466-81-5611

運動習慣で企業の未来をカエル！  
ぜひお問合せください！

