

事業名	高齢者を対象とする 筋トレ体操及びセミナー等	団体名	はつらつ筋トレ・グリーンヒル
------------	---------------------------	------------	----------------



事業費	66,649円
補助金	50,000円

目的
保健、医療又は福祉の増進 まちづくりの増進
事業内容
「健康寿命を延ばそう」をキャッチフレーズに月3回筋トレ体操と市原市の歴史、文化等を学ぶセミナーを行いました。

事業の成果
筋トレ体操とセミナーを開催しているため、参加者からも楽しみながら筋トレを続けることができたとの声が集まりました。また、市原の歴史や文化を楽しく学ぶことができ、心身両方の健康増進に寄与できました。