

No	ニックネーム	年齢	<宣言内容> めざす姿2 楽しく運動に取り組むまち ~230宣言!~
1	Kばあちゃん	74	毎日15分体操を続けます!もう半年つづけています。
2		70	来年(H22)障害者スポーツ大会卓球の部に参加して金メダルを取ることにチャレンジします。
3	Y. Hバーバ	71	週2回の卓球サークルを続けて、仲間と楽しむ
4	D. J	50	谷津バラ園うしろの芝生公園で晴れた日は毎日、ラジオ体操をしています。6:30より市民のどなたかがラジオを持ってきて頂いています。愛犬も一緒に体操します。目指せ!!皆勤!!!
5			足腰の強化にパークゴルフを楽しんでいます。
6	ホホワイトクロー	71	朝のテレビ体操を休まないで行いたい
7	ホホワイトクロー	71	卓球で八十歳迄がんばります。
8	けいちゃん	72	人々とのふれあいを大事にし、いつ迄も健康で卓球をつづけて行こうと思います。
9	小太郎	59	週3日以上、歩行又はランニングを30分以上行います。
10			運動を定期的にする
11	U	43	毎日腹筋100回!!
12	Y. T	11	毎日マラソンする
13	赤毛の안의風	47	そうじ、片付け、家事でストレッチ。めんどろな作業こそ脳と体にうれしいスポーツなり
14	ゆき	79	毎日リハビリを頑張ります
15		61	湯上りのストレッチで体をほぐす
16	まっちゃん		卓球を楽しむ
17	組長	66	卓球をする事。90才迄
18	えいちゃん		卓球をころばないようにガンバルぞ
19	源内	78	卓球を元気にがんばります。100までがんばります。
20	源内	78	申込⇒100才まで卓球でがんばる
21			休まず太極拳に通うこと
22	とんとん	69	毎日筋トレで糖尿病克服を...
23			ひざが痛くなってから5ヶ月、医者に頼らず自力で直すぞうと思ってます。
24	みよちゃん	77	水泳、ウォーキング
25	シルバーエッグ	70	頭の体操をするぞ!! ~毎日30分以上~
26	Y. N	65	スクワットを毎日100回
27	S. A	74	毎朝ラジオ体操
28		78	私は平成20年11月脳梗そくをやりましたが、毎日農仕事をやってきました。足の疲れも余りなくなりました。19年前頃迄町会のグランドゴルフをやって来ましたが、今年はやれませんでした。来年度からはグランドゴルフをやりますよ。
29	清子	78	健康体操を始める事を宣言します
30	うっかりバーバーより	67	週3回筋肉トレーニングジムに通っています。これからもガンバリます。
31			卓球、体操を必ずします
32			いつも太極拳をやってがんばりいます
33		79	毎日体操かならずやる事
34		70	運動は毎日続ける
35		64	ウォーキング、週1回バトミントン
36		70	酒ダメ タバコダメ 運動する
37			週1回位の割合でプールに行ってます。
38		80	ヨガ、ウォーキング、健康体操

No	ニックネーム	年齢	<宣言内容> めざす姿2 楽しく運動に取り組むまち ~230宣言!~
39			・筋肉づくり(スクワット) ・毎日15回ゆる体操(体:全身のこり、ほぐし)
40		82	できるだけ運動するようにしている
41			ひざ運動
42		63	週1回、てんとうむし体操に通っています。
43	taka	57	よく歩いて健康に
44	S・T	13	バランスの良い食事をたべる。運動をする
45	K2		牛乳を飲んで腹筋、背筋、腕立てふせに、毎日励む。
46	A・K		週3日 必ず運動をします!!
47	もりぞー		なるべく歩き、なるべく自転車。体にもお財布にもやさしい!
48	染谷		・グランドゴルフをやっています。 ・健康サークルに入っています。
49	タカハシ	72	・健康体操 ・グランドゴルフ ・パークゴルフ
50	S. M	63	健康体操を休まず続けること。
51	R. I		健康体操
52	阿久津		1週間に3回くらいパークゴルフをしています。その他健康体操。
53	H. N		グランドゴルフ・ウォーキングなどやっています。
54		84	日曜日、9時30分頃より、京成線大久保にて、毎朝体操をしています。1番できるので皆様から、いいねと言われます。
55	スポーツ好きおばさん		毎日歯みがきの時片足で立つ!!
56	ばーば		おふろのなかでぐーぱーぐーぱーまいにち200かいやってるよ! (てのひらおもて100かい、てのひらをうら100かい)
57		14	部活を休まず、毎日体を動かす!!
58	りょうた	6	まいにちうんどうする。
59		42	体を動かす努力をする
60	ジュン	78	なれよう、らくらく筋トレ、しっかりと、のびる健康、しあわせ家族
61		43	体操毎日しています。
62	あやさん		ママさんバレーをがんばっています。
63	エコ	51	・毎日10分のろうかやドアのふきそうじをする ・キッチンでの仕事は、3分のつまさき立ちをする ・おふろの中で体をひねる体操をする ・シャンプーの時はシャワーを高い位置からうでをあげてする
64		73	さわやかチャレンジ
65			③適当な体を動かす事
66		65	日本の3,000mの山、全部登るぞ。
67	老人クラブ	78	私達の仲間にはゴルフにスポーツに前向きに進んでいきます。
68	老人クラブ	78	ゴルフ/月1回
69		75	グランドゴルフ・水泳週一に行っています。
70			グランドゴルフ木曜日 ラジオ体操(朝テレビに合わせて)
71	M・Y	76	2. 毎日ストレッチ体操

No	ニックネーム	年齢	<宣言内容> めざす姿2 楽しく運動に取り組むまち ~230宣言!~
72		82	健康選びの第一歩は自身の活動の第一歩
73		72	毎日2回ほどですが自分でできる無理のない体操をしています。 足腰をきたえるためとてもよい運動になります
74	S・S	72	定時起床 ラジオ体操の継続実施
75	北海ヒグマ	70	体重3kg減目標で1日1万歩ジョギングするぞー。
76		73	朝6時半 夫婦そろってラジオ体操
77		73	身体を動かして身を軽くする
78		76	ラジオ体操
79		73	・朝のラジオ体操と続ける事 ・僅かな物でも必ず自分で買い物をする
80			グランドゴルフ
81		72	なるべく足腰を鍛えるよう運動を行う
82		79	今まで通り体に気を付ける
83	カコちゃん	48	てんとうむし体操を毎日実行したいで〜す!
84	MM	67	てんとうむし体操をします
85	K. K	43	毎日てんとうむし体操をします!!
86	トミー		目指せ!!昔のスーツ マイナス1kg/月
87		31	いつでも・どこでも・誰とでも。ロープ1本あれば楽しめる。人数やロープの本数が増えるとさらに 楽しみが広がっていく。そんな「なわとび」を楽しく続けて健康キープ!
88		60	ウォーキングとサイクリングをしています
89		21	たばこをやめて、ランニングをする
90		56	少し適度な運動に挑戦
91	えみ	24	適度な運動をすること
92		56	テントウムシ体操で体を動かす
93	M1	47	家族揃って毎日テントウ虫体操に挑戦
94		73	健康体操つづけたい
95		64	毎日がんばってウォーキング、ストレッチもがんばるぞ
96		36	ストレッチを続けよう!!
97		10	サッカー ガンバル
98		45	スポーツをつづける!!
99	淳	54	週2日のスポーツ
100		32	マラソンサブスリー目指す!!
101			ストレッチ続けます!
102			毎日体操を続けます。ストレッチ等...
103			できるだけ動く。細く長く続けたい
104		69	健康体操に入学したい!
105			運動に意識するようになり継続できたら良いと思います
106	A-RUN習志野A	34	アテネマラソンでフルマラソン制限時間内にゴールする!!頑張るゾ!オー!!
107	岩の	77	グランドゴルフを週2回位しています。
108		68	週4回の筋トレ ウォーキング歩数8,000~10,000
109	めぐさん	67	階段を一段おきに登るぞ!
110		73	今日の様な体操

No	ニックネーム	年齢	<宣言内容> めざす姿2 楽しく運動に取り組むまち ~230宣言！~
111		80	みんななかよく運動をやりませう
112	HM	74	大勢の人と話をしよう
113	H・M	75	中央スポーツ健康体操、週1回必ず出席する
114	K	52	トイレでスクワット トイレに行くたびに10回ずつスクワットをする
115	ちかこ	60代	就寝前のゆる体操「黄金の3点セット」の実行
116			筋力トレーニング
117	H. M	66	毎日健康体操をかかせない
118	ほほえみ		スクワット 片足立ち 毎日5-6回
119	ほほえみ		ウォーキング 30~1時間 週3-4回
120		57	三食きちんと。 よく歩く
121	昭	77	続けるぞ てんとうむし体操
122		73	毎日散歩。継続は力なり 体操 6:30分ラジオ体操
123	ふゆっち	9	運動をたくさんする！
124	洞上	73	毎日歩く 体操を行う
125	でんしゃくん	46	運動不足解消のため毎日怠らず運動します。
126		37	塩分は5~8gの食事。 運動30~40分 階段を歩く
127	よしこ	66	腰痛の為にウォーキングと体操をガンバリマス
128	ゆまはは	35	自転車にたくさん乗る
129			マラソンやってみます。
130	ホセくんのママ	41	・家のマンションではエレベーターをつかわないで階段を使います！！ ・ピーさんのまめしばの万歩計を使っていっぱい歩いていっぱい写真をとるぞー！！
131	A・M		スポーツクラブに通い、定期的に身体を動かすようにします。 甘いもの油っこいものを控え、菜食を中心にしていきます。
132	Y・M	10	てつぼうわざがいっぱいできるようにがんばってます！
133		81	散歩等足をつかう運動を更に続けます。
134	ゆ	8	マラソン大会でーいとるぞ！！
135		79	パークゴルフをやっています
136	こっこあや	29	必要以上食べない。 よく動くように努める！
137		33	1日1回運動をする
138	E・T	67	毎朝のラジオ体操 毎週1回水中体操
139	とみー	16	姿勢をよくして、毎日少しでも運動する！！継続！！
140	WAKOP	44	なるべくエレベーター・エスカレーターをしません！！Let's Walking
141	もち	35	足をきたえる スクワットを1日35回

No	ニックネーム	年齢	<宣言内容> めざす姿2 楽しく運動に取り組むまち ~230宣言! ~
142	ニヤンパリ	70	毎日動き歩きまわりお使とガンバ
143	F・K	63	毎朝30分ウォーキングと週2~3回の運動を実行しています。80才になっても続けてゆけるよう頑張ります。
144	TE i Br	72	ヒザを治して3年以内にエベレストを見に行くぞ。ヒザの体操を朝夕実行
145			週4日 城址公園ウォーキング頑張ってます
146	城之内照和	67	毎日なわとび
147		78	元気で毎日ラジオ体操
148		68	自転車1日約30K
149	キョンちゃん	43	ラジオ体操の継続
150	パパ いくえ		毎日バランスよく食事する 毎日よく遊ぶ
151	A・M	62	スクワット運動毎日行なう
152	N・M	65	毎日30分は必ず散歩して健康維持に勤めたい
153	T・S	70	古希を迎えました。転とうむし体操で元気でやっております。
154	チーフ	31	運動を心がける。
155			ラジオ体操
156	F・O	39	体重をあと5kg減らします。料理を頑張っヘルシー食生活をめざす。
157	ザムザ	37	たくさん走ってみたいです。なるべく自転車にのってでかけてます。
158		63	毎朝ラジオたいそうをしている。
159		65	ウォーキングと歩きで買物で1日8,000歩歩くこと。 月1~2回無農薬野菜、バランスを考えた手作り料理でなるべく外食を減らした 腹7分目で物に感謝したy即生活にすること
160		80	ジムに週3回トレーニング
161	H・S	66	買物など毎日自転で生活しています
162	塩野泰子	70	①朝一番に野菜果物生ジュース、ミキサーして5種位のジュース作り ②週2回ダンス ③週3回遠くえ買物で30分は歩く ④一度も入院したことなし いつも元気さん
163	プルちゃん	10	運動している プール 朝6:45に起きている いっぱいごはんを食べてる
164	松田 昭子	82	14年前に病を克服して以来、毎日ウォーキングを続けて居ります。歩数計をつけて、1日8,000歩を目安に内速歩を30分位いたします。又外出が大好きで、駅はいつもエレベーターは使わず階段を利用しています。 いろいろ趣味も持ち老骨に鞭打って頑張っ居ります。何にでも挑戦し、1日3食をきちんと食べ、よく歩くこ
165	K・H	38	なるべく車を使わないようにする
166			ラジオ体操を休まず続けよう
167	依田 誠		腕立て50回×4 腹筋100回×3 背筋100回×3 懸垂25回 ランニング6km ベンプル67.5kg×3
168	2児のママ		毎朝早起きしてのラジオ体操
169	西田	72	毎日プールでウォーク
170	M・Y	33	毎日ストレッチ

No	ニックネーム	年齢	<宣言内容> めざす姿2 楽しく運動に取り組むまち ~230宣言!~
171		37 44	毎朝のTV体操を続けること!!
172		76	てんとうむし体操を始めた
173			休日は自転車で移動!!エコ
174	しーちゃん	2	雨の日以外は外で元気に遊ぶ!
175	Y・K	32	毎日ストレッチ!できたら腹筋も。
176	オノ		ヨガ、エアロビクス
177	T. M	10	マラソンを毎日する
178	Y・M		週1回プールでウォーキング
179			車通勤を自転車通勤にするぞ! カチカチの体をストレッチで軟らかくするぞ!
180	ゆんたく	31	週に1回以上ジョギングするぞ!!
181	マーガレット		週3回筋トレするゾー!
182	もちっこ	23	如何なる建物も階段で登りきる!!
183	おっかさん	48	筋肉量をふやす!!
184	ほ		毎朝ラジオ体操をします。
185	たがやん	29	1週間に1回は運動します。
186	M・K	43	週2回のバレーボールと週1回のバレエのレッスン! 毎日ストレッチを続けています。
187	pengin mama		週3日はノーカーデーを!! Let's walking
188			毎日、ラジオ体操をして、体脂肪を減らします! 休まずやります。
189	H		ジムに通い続けます!!
190	たけし軍団2号	29	週2回はテニスをしてリフレッシュします!!
191	N. T	55	運動不足を感じています。 できるだけ車でなく自転車で、自転車でなく歩く! 体にもよくて、地球環境にもやさしく!
192	かぴばら	34	スポーツクラブにサボラズ行って、ダイエット継続&リバウンドしない!
193			毎週ヨガとジャズダンスに行く
194	J	28	毎日ストレッチ、筋トレをやる
195	3人のママ	46	自転車通勤を続けます!!(これから寒くなるけど...)
196	目指せ! マッスル君	27	胸筋を鍛える
197	M・S	48	毎日20分以上の運動をします。 運動メニューのない日は、徒歩出勤します。
198	macha	34	「ながらトレーニング!!」 歯磨きしながら腹筋を鍛えちゃいます!!
199		50	一日10分以上は運動するように心がける!!
200	P. P	28	筋トレとロードワークの量を増やします。
201			なかなか行けないでいるホットヨガにまた通いたい!
202			青竹を5分間踏みます!!
203	ハロウィンさん	46	公共の乗りもの(電車 バス)は立って乗ります!座りません。
204	M, M	25	毎日、5階の自宅まで階段で登ぼる!!

No	ニックネーム	年齢	<宣言内容> めざす姿2 楽しく運動に取り組むまち ~230宣言!~
205	ひなま		できるだけ階段を利用する(エレベーターを使わずに家まで帰る)
206	K. M	50	毎日、テレビ体操を行います
207	アキレスケンキッタ	46	10kmマラソン完走できるようになろう!
208		29	われた腹筋を取り戻すぞ!! 2010富里スイカマラソンの上位目指して。 週3日走りたい...
209	走った後のビールが 旨いK男	52	もうこれ以上スーツやズボンを買って替えてばかりはいられません。 今穿いているズボンのホックがちゃんととめられるようおなかを凹まさないで! 富里スイカマラソン目指して走る!
210		37	毎日、腹筋運動!!
211	Saito	37	マリンマラソン完走。
212			定期的に運動を続けるぞ!
213	たろう	22	週に3回筋力トレーニングをする
214	T・K		毎日ストレッチ
215			毎日軽いストレッチを行う
216			毎日ストレッチをする!
217		42	車ではなく、自転車、徒歩で... こまめに体を動かす
218		49	週3回のトレーニングをめざします!!
219	T. K	32	スポーツジムに通い 心も体も健康で過ごす
220	N. S		休日は、子ども達と公園などで体を動かす
221			1つ手前のバス停を使います
222			電車は座らずに立って乗る
223	T. Y	47	毎日ストレッチ体操をします
224			毎日寝る前にストレッチ運動を行います
225	A	52	自転車通勤します
226	Y. H		週一日はスポーツをするぞ!
227	T	37	毎朝 腹筋!50回!
228			ヨガ・ストレッチを継続します。
229			どこでも気軽にできる、一スポーツをめざし、心身の充実 培うためのフットワークを行います。
230		59	自分に合った健康スポーツをこれからもやるぞ