***３０３３運動とは…***歩いたり、体操をしたりなど、自ら体を動かす身体運動によって、自分自身の体力を高め、健康で明るく豊かな生活を営むために、１日３０分、週３回、３ヶ月間継続して、運動・スポーツを行っていただく取り組みです。

