

情報提供資料

令和6年3月4日(月)

日高市

健康推進部 長寿いきがい課 高齢者支援担当

Tel042-989-2111 内線 1706

課長 須田 修司

担当者職・氏名 主幹・米沢 和成

健康推進部 保健相談センター 健幸のまち推進担当

Tel042-989-2111 内線 6642

所長 野澤 勝行

担当者職・氏名 主幹・北野 新二

「くりくり元気体操」の動画ができました

本市では、市民一人一人が健康づくりに取り組み、地域の人と人とのふれあいの中で、健幸(健康で、生き生きと、幸せに暮らすこと)を実感できるまちを目指す「健幸のまち」宣言の趣旨を踏まえ、ご近所型介護予防として行われる「くりくり元気体操」を実践するグループを支援しています。この度、「くりくり元気体操」を行う際のお手本となる動画を作製し、グループの活動を一層支援することとしたのでお知らせします。

今回作製した動画は、市内で活動するグループの皆さんにご出演をいただき、各グループが実演する場面をつなぎ合わせたもので、動き方やリズムのとり方が良く分かるように編集しました。

なお、下記の日程で動画にご出演をいただいた皆さんに向けた上映会を開催するとともに、本日以降、市ホームページで公開いたします。

上映会日時と会場

- | | | |
|----------|-----------|----------------|
| 3月8日(金) | 午後3時30分から | 総合福祉センター「高麗の郷」 |
| 3月12日(火) | 午後3時30分から | 高麗川南公民館 |
| 3月14日(木) | 午後3時30分から | 高麗公民館 |
| 3月18日(月) | 午後3時30分から | 高萩北公民館 |
| 3月25日(月) | 午後3時30分から | 高萩公民館 |
| 3月26日(火) | 午後3時30分から | 武蔵台公民館 |
| 3月27日(水) | 午後3時30分から | 高麗川公民館 |

「くりくり元気体操」とは

重りを手首や足首につけ、ゆっくりと動かす単純で覚えやすい体操で、全国の多くの自治体でさまざまな名称で実施されています。

継続による効果が認められ、市内では34のグループが週1回、自主的に活動しており、市では、こうしたグループに理学療法士、保健師等の専門職や、ボランティア「くりくりサポーター」を派遣するなど、その活動支援を行っています。