

ついに  
完成

牧之原市の歌の体操



# まきのほら元気アップ体操ができました！

～ まきのほら元気アップ体操のDVDができました ～

健康推進課と生きがいいリーダー連絡協議会「ハッピー」（地域の健康づくりボランティア）で市の歌の体操「まきのほら元気アップ体操」を制作しました。この体操は子どもから高齢者まで誰でもできる体操です。さらに！全身を動かすことができます。

今回、体操のDVDを制作しましたので、皆さんもDVDを見ながら是非一緒に体操してみましょう。DVDが必要な方は健康推進課まで御連絡ください。



誰でも  
できる

楽しく  
運動

市の歌で  
元気  
アップ

【お問い合わせ】  
健康推進課 都築（つづき）  
【電話】（23）0024  
【FAX】（24）1005



【DVD機器の貸し出し】  
・集まる場にDVD機器がない団体にはDVD機器の貸し出しを行います。  
左記の担当にご相談ください。

【市からのお願い】  
・1か月に1回以上活動している  
・参加人数が5人以上の団体  
・年1回、体操を行った回数、参加人数の報告をお願いします。  
※裏面に申込書があります。

地域で集まる場への運動支援として、「まきのほら元気アップ体操」のDVDを配付します。  
DVDの配付を希望される方は健康推進課まで御連絡ください。

配

付

します

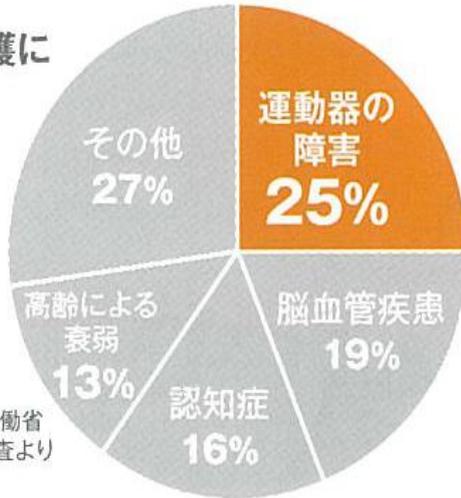
元気アップ体操のDVDを

# まきのはら元気アップ体操でいきいきライフ



## ～要支援・要介護になった原因～

### ■要支援・要介護になった原因



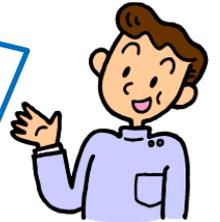
※平成25年厚生労働省  
国民生活基礎調査より

要支援・要介護状態は健康寿命の大敵です！

そして、その原因の多くは運動器の障害だということを御存じですか？

要介護や寝たきりは、本人だけでなく家族や周囲の人にとっても大きな問題となります

自分だけではなく、家族や大切な友人のためにも運動器の健康を維持しましょう



## 運動を行うことで様々な健康効果

定期的な運動は運動器の疾患を予防するだけでなく、下記のような様々な健康効果があります

① 筋力の維持・増進

② 運動器疾患の予防

③ 認知症予防

④ 生活習慣病予防

⑤ 生きがい・仲間づくり

⑥ 要介護状態の予防



## みんなで一緒にまきのはら元気アップ体操をしましょう！

まきのはら元気アップ体操（市の歌の体操）は、「いつでも」「どこでも」「誰でも」DVDを見れば体操が出来ることを目的に制作しました。

皆さんの参加しているサロンやシニアクラブなど様々な集まりの場で、ぜひ「まきのはら元気アップ体操」を行ってみましょう！

そして、1日1回「まきのはら元気アップ体操」を行って、健康でいきいきとした生活を手に入れましょう！

### まきのはら元気アップ体操DVD申込書

※申込書を記入し、「さざんか」又は「相良保センター」へお持ちください。

|      |         |      |  |
|------|---------|------|--|
| 団体名  |         |      |  |
| 代表者名 | 住所：牧之原市 |      |  |
| 連絡先  | 電話：     | FAX： |  |