

## 牧之原市社会福祉大会で「まきのはら元気アップ体操」を発表

生きがいリーダー「ハッピー」、理学療法士の協力のもと、健康推進課にて市の歌の体操を製作。牧之原市社会福祉大会にて市の歌の体操「まきのはら元気アップ体操」の製作発表を行う。

1日 時 平成30年2月17日（土） 13:30～16:00（うち後半15分程度）

2会場 牧之原市相良総合センター「い～ら」

3参加者 各日定員約80人（参加費無料）

### 4 体操概要

(1) 体操名 まきのはら 元気アップ体操

(2) 製 作 牧之原市健康推進課

(3) 協 力 生きがいリーダー連絡協議会「ハッピー」  
会員数約60人の地域健康づくりボランティア。  
各地区のサロンで、“貯筋体操”などを普及している。

(4) 体操指導 株式会社リハライフサポート 九戸栄介（理学療法士）

### (5) 事業目的

- ①牧之原市の歌を活用した体操を製作し、市民に広く普及することで、健康増進及び介護予防（運動機能及び脳機能の維持向上）の必要性を啓発する。
- ②市の歌に合わせた体操を作ることで、市民に親しみやすく、誰でもDVDを見ればできる体操とする。
- ③理学療法士に協力してもらうことで、専門的な知識を取り入れ、介護予防に効果的な体操とする。

### (6) 普及啓発

- ①市内に広く普及し、DVDを見ながら定期的に体操してもらう習慣を作る。
- ②健康推進課の介護予防事業での普及や生きがいリーダーハッピーの協力を得て、地域への普及をはかる。