

加美町

元気わくわく体操

わくわく体操は、げんき加美町21評価検討委員会において、「子どもから大人まですべての住民が取り組めるような、加美町オリジナルの健康体操を作りたい」という委員の皆さんからの提案のもと、音楽や体操、CD・DVDのデザインなどを町民の方々と協力し、すべて一から作り上げたものです。

体操は1曲3分程度の3部構成！

①ストレッチバージョン

- ★筋肉を伸ばすことで血流が良くなり、疲労回復につながる。
- ★筋肉の緊張をほぐすことで肩こりや腰痛の予防につながる。

②筋トレバージョン

- ★無理のない筋トレは腰痛や膝痛予防になる。
- ★骨密度や基礎代謝があがるなど、プラスの効果が期待できる。

③有酸素運動バージョン

- ★脂肪燃焼効果が期待でき、体脂肪減少に効果的。
- ★継続することで心肺機能の向上にもつながる。
- ★高血圧予防や疲れにくい身体づくりに有効。



- ◎ちょっとした時間に自宅でコツコツと
- ◎友人や家族を誘って休日の習慣に
- ◎沢山の人が集まる場で、みんなと楽しく

どんなシチュエーションでもできる！

- ★作詞★ げんき加美町21 & MISA
- ★作曲★ 国立音楽院の皆さん
- ★歌★ わくわくフレンズの皆さん
- ★体操監修★ 理学療法士 坪田朋子 先生



CD・DVDの貸し出しも行っております。
下記までお気軽にお問い合わせください。

保健福祉課 健康推進係 TEL 63-7871
小野田福祉センター TEL 67-5100

地域包括支援センター TEL 63-3600
宮崎福祉センター TEL 69-5636

