

やちよ元気体操 応援隊の活動



高齢者の健康づくりにおいては、健康寿命を延ばすことが大きな目標となっています。

そこで、八千代市では市民の健康づくりの一助となるよう平成17年度に八千代市オリジナルの「やちよ元気体操」を作成し、その体操を市民に広く伝える人材として「やちよ元気体操応援隊」（以下、応援隊）の養成を開始しました。

1. 応援隊の活動目的

「やちよ元気体操」（以下、体操）の普及とともに、住民が主体的に地域に根付いた健康づくりを推進することです。

2. 応援隊の主な活動形態

- その①：定期的に体操を行う自主グループを作り、仲間と一緒に楽しく体操を続けています。
- その②：既存の歌やダンスなどのサークルに、体操を取り入れて、リフレッシュしています。



応援隊として活動している方は371名（平成29年10月末現在）、
自治会館や公園などで72団体が
友人やご近所の方々と楽しく体操を続けています。

3. 応援隊による自主活動について

- 場所は？：地域の自治会館や集会場、公園など
- 頻度は？：週1回または隔週くらい
- 時間は？：1時間くらい
- 内容は？：やちよ元気体操や歌体操など



【自主活動の参加者の声】

- ◇ 膝・腰の痛みが取れた
- ◇ 杖が要らなくなった
- ◇ 体が軽くなった
- ◇ 疲れにくくなった
- ◇ 明るくなった
- ◇ 近所に友人が増えた

【応援隊として活動する皆さんの声】

- ✦ 家で運動を1人で行う事は出来ない。この活動は毎週みんなで集まるので親睦にもなり、とても良い。
- ✦ 友達が増え、地域の人を知る事ができた。
- ✦ 参加者が笑顔で「楽しかった」と話し、帰る姿を見て嬉しく思う。
- ✦ 参加者が明るい顔で「すっきりした。また来週もよろしく！」と解散する時、やりがいを感じる。
- ✦ 活動日はとても楽しく、良い仲間が出来て、老後の生きがいになる。



4. 応援隊として活動するには・・・

**「やちよ元気体操応援隊養成講座（3日間）」を受講し、
応援隊の登録をしてください。**

※講座受講前には、げんき広場（1コース7回）に参加して頂くか、DVDやCD等で自宅練習をして頂きます。

例えば・・・講座終了後、
定期的に体操を行う自主グループを作って活動したい場合



年数回、健康づくり課主催の養成講座がありますので、お問い合わせください。

健康づくり課は応援隊の自主活動をサポートします！

- 自主グループの発足後、約3ヵ月間は、健康づくり課職員が活動日に伺い、体操の確認や運営の相談等に応じます。
- 約3ヵ月のサポート期間終了後も、運営などの相談に応じ、年に1回の体力測定等を行いながら活動をサポートします。
- その他、体操確認ができる「研修会」や応援隊同士が情報交換できる「地区会」、今後の方針などを協議する「全体会」を開催し、応援隊の活動を楽しく続けられるようサポートします。



研修会



地区会

【やちよ元気体操及び応援隊に関する問い合わせ先】

八千代市保健センター 健康づくり課 健康増進班

〒276-0042 八千代市ゆりのき台 2-10

TEL：047-483-4646

FAX：047-482-9513