

やちよ元気体操で健康づくりに取り組まいませんか

やちよ元気体操を知っていますか

やちよ元気体操はいつでも・どこでも・だれでもできるように作成した市オリジナルの体操です。「上半身を伸ばそう編」と「下半身を鍛えよう編」があります。このほか、ストレッチ編と筋力トレーニング編からなる「上級編」、全世代が一緒に楽しむことを目的とした「ふれあい編」もあります。体操の動画は市ホームページからご覧になれます(上級編は今後作成予定です)。

詳しくは

やちよ元気体操

検索

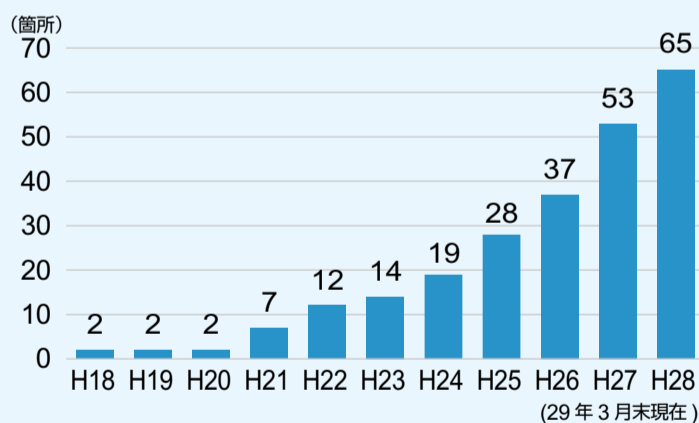


やちよ元気体操を取り入れた活動が広がっています

やちよ元気体操を取り入れた活動は、市の講座を受け、「やちよ元気体操応援隊」として登録した市民・応援隊を中心に住民の自主グループ、自治会や社会福祉協議会福祉支会、商業施設の取り組みとして市内に広がっています。高津東第一公園朝体操は高津東自治会の活動として26年7月に始まり、住民の皆さんが誘い合って健康づくりに取り組んでいます。平日の午前6時30分から約60人が集う、活気と笑顔にあふれた活動です。参加されている皆さんから、様々な声を聞くことができました。

やちよ元気体操を用いた活動の場の年次推移

参加者は約2,000人!



広告

丸くなりがちな姿勢を改善!

背筋を伸ばして、胸を開く ①②を2回



①バンザイをするように両手を上に伸ばします。腰を反らないようにします。



②大きなボールを抱えるように背中を丸めます。肩甲骨を外に広げるようにします。



腰や肩の痛みが軽くなった

日々体を動かすことの良さがよくわかった

新しい友達ができ、おしゃべりが楽しい

高津東第一公園朝体操の皆さん

血糖値などが下がって健康になった

近所だから続けることができた

広告