

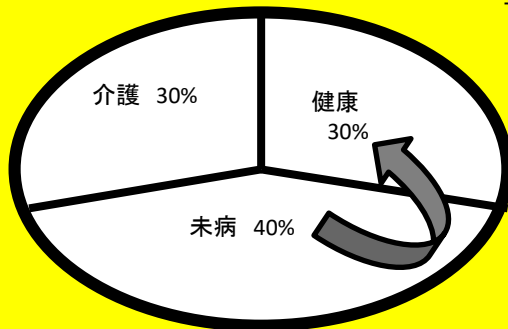
健康はけがえのない資産です。失ってからでは遅いのです。



# あらゆる年代が 運動不足です！

《健康に欠かせないのが運動》  
カラダは動かさないと体力の衰えや筋肉の減少などを引き起こします。  
音頭に合わせて楽しくカラダを動かす筋力UP運動を習慣にしましょう。

医療費や介護費を増やさない。未病ゾーンから健康ゾーンへ！



- ・健康づくり推進サポーターを各地域ごとに募集中！
- ・家族・友人・知り合いの体調を気遣うボランティア活動が地域を元気にします！

お問い合わせ用の資料あります。

## <活気のある健康重視の地域は子供からシニアまで全員が対象です>

働き方改革をきっかけにして、若者や働き盛りの中老年層が中核になってあらゆる年代を対象にした地域活性化を推進していく体制づくりが必要です。

健康な人が増えるまちづくりに各地域が競って取り組む時代になりました。

新スタート

## 日本健康づくり推進協議会が支援します

健康づくりを希望する利用例  
(一人ひとりに対応)



各専門家(機関)がスマホによりQRコードで直接につながり  
・動画で専門性、独自性をわかりやすく個別に応える仕組み  
・動画作成などの作成費がかかります。

シニア個々人の問い合わせは  
(ひざ・腰・肩・首の痛み・・・)

中老年・若年層は  
(筋力・体力強化)

子供や乳児は  
骨の強化・成長相談

ハンディを抱える層

独自の状況からの健康相談  
・スマホで地域の専門家(病院、クリニックなど)の動画にQRコードからアクセスできます。

最適な健康促進が可能に！



A	～運動指導士～セラピスト～鍼灸師～各種の専門家
B	リハビリテーション科のある病院やクリニック
C	地域で健康促進を実践しているフィットネスクラブ etc.
D	地方自治体と連携し独自の健康促進を実践中の団体等
E	その他 賛同者(個人・企業・団体 etc.)



詳しくは

日本健康づくり推進協議会 <http://health-japan.org/>

運営推進事務局本部 一般社団法人コミュニティ ソーシャル サポート(CSS) <http://cs-support.org/>  
wanowa7@gmail.com



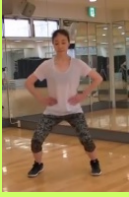
## 町田音頭

による

# 筋力UPの振り付けをご紹介

(強化)

各自治体からの地域音頭を活用した健康音頭体操の振り付けの作成のお手伝いを承ります。



町田市は小田原や箱根へのゲートウェイでもあり、早くからニュータウンとしても知られています。人口は43万人、自治体の活動が活発で先進性で知られています。

町田音頭の振り付けは —— ユニコムプラザ相模原での練習日程表は別刷りをご覧ください。

協働事業連携YOUTH町田(三澤開発)

振り付けオリジナル考案 平瀬正典氏 筋力強化推進委員長



※振り付けの動画配信は日本健康づくり推進協議会、もしくはFacebookでご覧になれます。



無駄足を踏む  
(はなの武蔵野 扇に描けば)



無駄足を踏む  
(ここは要とみやこの春を招く町田の)

以下略



## 相模原音頭

による

# 筋力UPの振り付けをご紹介

(強化)

健康づくりは今や国家の課題であると同時に、地域が一体となって健康運動の推進が必要です。



相模原市は3区72万人の政令都市、自然が豊かです。約600近い自治会と北里大学、青山学院、相模女子大など多数の学生が活気をもたらしている学園都市でもあります。

・相模原音頭の振り付けは —— ユニコムプラザ相模原での練習日程表は別刷りをご覧ください。

協働事業連携 (株)三澤開発 YOUTH町田 <http://youth-machida.com/>

振り付けアレンジ監修・相模原市南区北里2丁目町内会長伊藤俊洋氏。



勇み足  
(さがみの春風)



二の足を踏む  
(桜もみごろ、照手姫かよチョイトサ～)

以下略



## <<受賞しました>>



2019年2月16日

《健康に欠かせないのが運動》

—— 音頭に合わせて楽しくカラダを動かす筋力UP運動を習慣にしましょう。 ——

相模原市南区の第5回アイデアコンペ(主催南区若者参加プロジェクト実行委員会/南区役所等で特別賞を受賞しました。