

～誰でもカンタン!みんなで健康に!～ 「舞鶴元気になっちゃった体操」ができました

舞鶴オリジナルの体操「舞鶴元気になっちゃった体操」ができました。高齢者がいつまでも健康で暮らせるよう、運動指導員が中心になって制作したもので、毎日続けられる動きを取り入れました。準備運動から始まり、筋力トレーニング、有酸素運動、最後に整理運動と30分程度で全身の運動ができます。

みんなで体操をして運動習慣を身に付け、いつまでも元気に過ごしましょう。

DVDを無料配布

老人クラブやサロンなどで希望する団体に「舞鶴元気になっちゃった体操」オリジナルDVDを無料で配布します。申し込みは、所定の用紙（高齢者支援課に備え付け）で。個人での申し込みは不可。

運動指導員を無料で派遣

【内容】指導員を月2回まで半年間無料で派遣（その後は指導員1人につき1回1,000円）

【対象】自治会などを基本として10人以上で定期的に運動に取り組む高齢者団体

▶詳しくは、高齢者支援課（☎66・1018）へ。

この体操は、皆さんが楽しく和気あいあいと取り組んでいる姿を思い浮かべながら作りしました。DVDを見れば、誰でも楽しみながらしっかりと運動ができる簡単な体操です。ご近所の方と集まって、ぜひ取り組んでみてください。

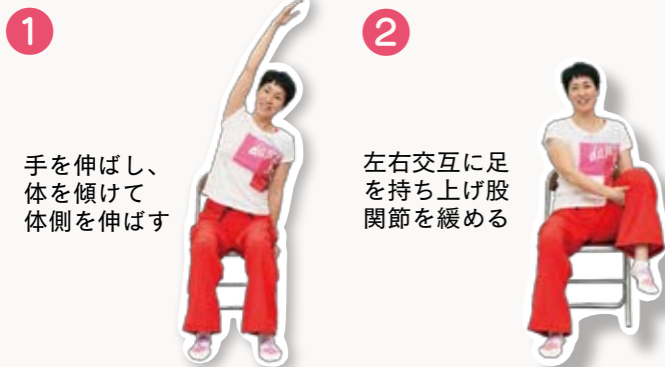


椅子がなくても、床に座って取り組める運動もあります。

運動指導員の金井和枝さん

みんなでやってみよう♪

準備運動



1 手を伸ばし、体を傾けて体側を伸ばす

2 左右交互に足を持ち上げ股関節を緩める

筋力トレーニング



3 足を伸ばし、伸ばした位置で止める

4 タオルを握り腕を前に出したり後ろに引いたりする

有酸素運動



5 手足を前に出す

6 リズム良く足踏み

整理運動



7 太ももの後ろ側を伸ばす

8 深呼吸で息を整えて終了

これらの運動のほか、DVDにはたくさんの楽しい運動が入っています。

ビジネスマッチングをサポート まいづる元気産業情報センターのホームページを開設

11月1日、市内事業者のビジネスマッチングにつながる製品・技術情報の収集や経営改善、新事業展開などに関する情報発信を行う「まいづる元気産業情報センター」のホームページ（<http://www.maizuru-bic.jp>）を開設しました。主な掲載内容は次のとおり。

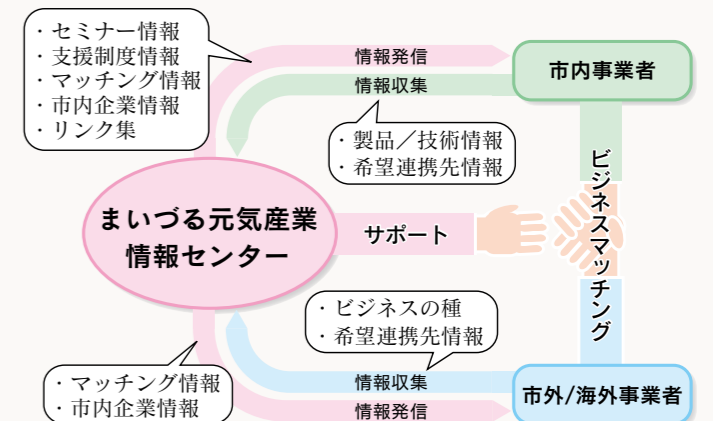
- ◆セミナーや講習会の開催情報
- ◆展示会などのマッチング情報
- ◆支援制度の情報
- ◆市内事業所の製品・技術の紹介
- ◆そのほか、産業に関するさまざまな情報

《掲載事業者を募集》

同サイト内で自社の製品や技術をPRしたい事業者を募集しています。掲載料は無料。

▶詳しくは、産業振興・雇用対策課（☎66・1021）へ。

まいづる元気産業情報センターのイメージ図



新事業創出に係る経費を助成 4事業を採択

新たなビジネスモデルの構築や新商品の研究開発などに必要な経費を助成する「リーディング産業チャレンジファンド」の平成24年度の2次募集の採択事業が決定しました。

9月6日に商工観光センターでプレゼンテーションが行われ、来場者の評価も参考に、専門家で構成する「ファンド委員会」が内容を審査し、13事業の中から4事業を採択。それぞれ1,000万円の交付を決定しました。採択事業の詳細は次のとおり。

練り製品の製造体験施設の設置による 着地型観光の実現

◆事業者 舞鶴かまぼこ協同組合
◆概要 舞鶴の特産品である「舞鶴かまぼこ」の製造体験ができる施設を整備し、舞鶴ならではの体験プログラムを構築することで、着地型観光の体験型看板メニューを創設。観光客の満足感を高めるとともに、飲食、土産品などの観光消費やリピーターの増大につなげる。

「ONLY WAN」小さな一番を目指した ペットと飼い主のための 機能性ドッグウエアの開発と販売

◆事業者 株式会社 Beache
◆概要 無害で強力な消臭糸「DEOREX」を使用した機能性ドッグウエアの開発によるお問い合わせの解消、クラウドサービスを利用した販売管理と顧客管理ソフトの開発による経営の効率化、自社ショッピングサイトの構築による販路開拓や情報収集を通じて事業の拡大を図る。

魚を「商品」として扱うことによる新しい 漁業経営の確立 ～「獲るだけ漁業」から 「獲ってから売る漁業」へ～

◆事業者 田井水産有限会社
◆概要 畜養生簀の導入による商品の出荷調整、一次加工技術の向上による幅広いニーズへの対応、徹底した品質管理による商品価値の向上を軸として、「獲ってからが勝負」の漁業にシフトすることにより、安定的で持続可能な漁業経営の実現を目指す。

機器保全情報管理ソフトの開発

◆事業者 株式会社マイギ
◆概要 機器類の基本情報、図面、配置図、仕様、点検情報をデータベースで一元管理して機器の保全に使用する汎用ソフトを開発し、プラント、工場などへ販売。また、将来的にはソフトの汎用性を高めて工業以外の分野へも販売先を広げ、事業の拡大を図る。

▶詳しくは、産業振興・雇用対策課（☎66・1021）へ。