

## 「元気になっちゃった体操第2弾」フルバージョンの完成について

舞鶴市版介護予防体操「元気になっちゃった体操第2弾」のフルバージョンが完成し、DVDの配布・貸出や公式ムービーチャンネルにて公開しますのでお知らせします。

**目的** 舞鶴市のイメージソング「My Hometown 舞鶴」の音楽に合わせて楽しみながら気軽に全身運動できる舞鶴市版介護予防体操「元気になっちゃった体操第2弾」のフルバージョン（約5分）を作成し、高齢者の通いの場やフレイル予防に取り組む団体等へのDVD配布や舞鶴市公式ムービーチャンネルにて公開することで、高齢者が自宅や集いの場等で体操できるようにし、フレイルの進行を防止する。

**内容** NPO法人「健康お助け隊 チームファイン」（まいづる健やかプロジェクトメンバー）に協力いただき、舞鶴市高齢者支援課にて作成しました。体調に合わせて無理なくできるよう、運動強度は中央の座位が最も弱く、左が中程度、右が強くなっています。歌詞に合わせて赤レンガパーク・田辺城・舞鶴湾を背景に体操しています。毎夕防災無線で流れる音楽をきっかけに体操していただくことを目的に作成した、1分のショートバージョンも舞鶴市公式ムービーチャンネルにて既に公開中です。



**方法** DVDは希望する団体に無償配布、個人には無償貸出。舞鶴市公式ムービーチャンネルには令和5年12月8日に公開予定です。

**問合せ先** 高齢者支援課 相談支援係 栢分：☎ 0773-66-1018

### 【お問い合わせ先】

高齢者支援課 相談支援係 尾橋：☎ 0773-66-1018、FAX 0773-62-7957  
E - M a i l : [kourei@city.maizuru.lg.jp](mailto:kourei@city.maizuru.lg.jp)