

健康長寿に係るイチオシ事業(概要版)

すこやかみさと健康体操

事業概要

「すこやかみさと健康体操」は三郷市民の歌「若い三郷」に合わせて気軽にでき、準備体操やからだのリフレッシュ、ロコモティブシンドロームの予防等に適している。立位と座位の2通りの体操があり、幅広い年齢のかたに実践してもらえる内容となっている。

普及講習会の実施やイベント等への参加を通して、市民に対し「すこやかみさと健康体操」を普及している。身体を動かす場を増やし、運動習慣の定着を図る。

事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・予算
54人、33万4千円
- 体操普及講習会の開催
3回クールの講習会を2回開催
- すこやかみさと健康体操普及スタッフとの打ち合わせ
普及講習会の段取り等について打ち合わせを行った。
- その他
DVD、CDの配布
動画配信サイトに動画の掲載

事業効果

- 市民の交流の場が増える。

その他

- 体操を普及するために、市民による普及スタッフを養成しているが、普及するための場が少ない。
- 効果検証を行う手法が難しく、検証ができていない。