

「アップピー元気体操 パート2」が完成！

高齢介護課 ☎775-6473・FAX776-8872



子どもから高齢者までが一緒に行うことができる体操「アップピー元気体操パート2」が完成しました。

本体操は、一般財団法人自治総合センターが、宝くじの受託事業収入を財源として実施している「平成28年度コミュニティ助成事業」（宝くじの社会貢献広報事業）に採択され、宝くじの助成金で制作されました。



目的

介護予防・健康増進の推進、共生社会の形成並びに多世代交流の促進を図ることが本体操の目的です。

制作主体

介護予防事業、アップピー元気体操、保育、幼児教育、小・中学校教育に携わる15人による「アップピー元気体操パート2制作委員会」を平成28年8月に設置し、平成29年3月までに7回の会議を経て制作しました。

「アップピー元気体操パート2」はどんな体操？

「アップピー元気体操パート2」は、認知症予防の観点から、有酸素運動やコグニサイズ（脳と体を同時に使い認知症を予防する運動）を取り入れています。また、柔軟性を高める軽体操や転倒予防のロコモーショントレーニング（運動器の障害による移動機能の低下を予防する運動）など、さまざまな要素が融

合され、子どもからお年寄りまで幅広い世代が参加できる体操となっています。

市の公式動画チャンネル「あげTube」で体操の動画を公開していますので、ぜひご覧ください。



公式動画チャンネル「あげTube」

「アップピー元気体操」とは？

「アップピー元気体操」は、平成18年度に制作された介護予防体操で、転倒予防を目的とした「アップピー元気体操」と筋力強化を目的とした「アップピーせらばん体操」から構成され、83会場で2,700人以上（平成29年3月現在）の高齢者に親しまれています。



併せて制作されたDVD



今後はアップピー元気体操の会場や市のスポーツイベントなどで体験できるよ。それまでにぜひ動画を見て練習しておいてね！



4月27日、「アップピー元気体操パート2制作委員会」の皆さんが、完成した「アップピー元気体操パート2」のDVDを持参し、島村市長を表敬訪問しました。

委員の皆さんは、制作の苦勞を語るとともに、「誰でも楽しめる体操になっているので、島村市長をはじめ多くの人に体験していただきたい」と話しました。