

ご当地体操について

【ご意見】(令和8年8月21日受付)

ご当地体操をつくってほしいです。曲と歌をつくってテレビで取り上げていただきたいです。

健康長寿の千曲市になれば良いと思っています。

【回答】

このたびは貴重なご意見をいただき、ありがとうございます。

市には現在、千曲市のキャラクターである「あん姫」と「あん姫のうた」にあわせた「千曲市健康寿命延伸体操 あん姫いきいき体操」という体操があり、高齢者の運動機能の低下防止や、高齢者同士又は多世代の交流により市民の健康寿命を延伸し、介護予防を推進していくために、ボランティアである健康づくり応援団の皆様と連携しながら、周知・普及に努めております。

窓口でDVDの貸し出しや、YouTubeで配信もしておりますので、ご活用いただきますようお願いいたします。

担当 高齢福祉課