

## 「だんだん活力アップ体操」デモンストレーション

健康づくり支援センターでは、子どもから高齢者まで生涯を通じた健康づくりを推進しています。

だんだん活力アップ体操は、主に高齢者を対象として、加齢や運動不足により衰えてしまった足腰の筋力を段々と回復させ、日常生活を円滑にすることを目的とした、部位別10種類の筋力の維持向上のための体操です。また、音楽に合わせて3分半で10種類の動きができる「リズムでだんだん」があります。

足腰に自信のない方でもできるよう、座って行う体操と立って行う体操の2種類があります。J:COM 武蔵野・三鷹で毎日2回放映しています。また、保健センター増進室で開催している健康体操教室や、高齢者対象の健康づくり出前講座等の運動講座にて、「リズムでだんだん」を毎回実施しています。

だんだん体操のデモンストレーションご希望の団体等はお問合せください。

### ●実施内容

場 所：室内、野外

対 象：主に高齢者向け 20名以上（対象外は別途相談）

内 容：健康づくり人材バンクの運動指導者が体操を実演。

まず「リズムでだんだん」を1回行い、その後に動きのポイントを説明をする。最後にもう一度「リズムでだんだん」を行う。

時 間：挨拶も含めて15～20分程度

申込方法：実施希望日の3ヶ月から3週間前までに申請書に必要事項を記入し、健康づくり支援センターまで

費 用：無 料

### ●だんだん体操DVD配布

希望する市民団体や健康づくりはつらつメンバー登録者に対しDVDを配布しています。



(公財) 武蔵野健康づくり事業団  
健康づくり支援センター  
〒180-0001 武蔵野市吉祥寺北町 4-8-10  
電話 0422-51-0793

## 「リズムでDAN DAN! for キッズ」デモンストレーション

健康づくり支援センターでは、子どもから高齢者まで生涯を通じた健康づくりを推進しています。

それぞれの年代にあった適切なアプローチのひとつとして、子ども世代とその親の世代が楽しみながら健康づくりを意識するきっかけにと、音楽にあわせたオリジナルの体操「リズムでDANDAN! for キッズ」を作り、普及啓発に努めています。

この体操には、幼児～児童期の発育・発達に応じたいろいろな動きを体験し、神経系に繰り返し信号を送ることにより、基礎体力・運動能力を養う目的があります。また、子どもの健やかな成長に必要な「食育」と「運動」の大切さを盛り込んだ歌詞は、健康づくり支援センター独自で作成しました。

毎週土曜日と日曜日には、JCN 武蔵野三鷹ケーブルテレビでムサシDANくん出演の「リズムでDANDAN! for キッズ」を放映しています。さらに、より多くの市民の方に知っていただくため、保育園、幼稚園、あそべえ、市内で開催するイベント等へ出向き、デモンストレーションを行っています。

ご希望の団体等はお問い合わせください。

### ●実施内容

場 所：室内（ホールなど）、屋外

対 象：3歳以上の親子20組40名以上（対象外は別途相談）

内 容：健康づくり人材バンクの運動指導者とムサシDANくんが3分半の体操を実演。部分的に繰り返し、再度音楽に合わせて実施。

時 間：挨拶も含めて15～25分程度

スタッフ：健康づくり支援センター事務局、人材バンク運動指導者2名

申込方法：出演希望の2ヶ月前までに申請書に必要事項を記入し、健康づくり支援センターまで

費 用：無料

そ の 他：DANくん控え室、駐車場（軽自動車1台）をご用意ください。

※ 原則として、体操ありの場合のみ実施します。



オリジナルキャラクター  
ムサシDANくん

