



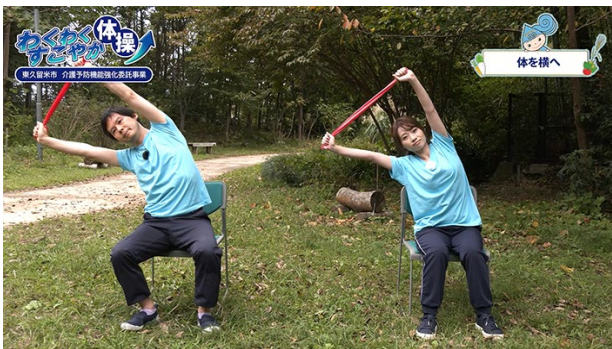
報道機関 各位

介護予防・フレイル予防のご当地体操 「わくわくすこやか体操」の動画を制作しました

東久留米市リハビリテーション協議会が作成した「わくわくすこやか体操」は、「椅子に座ってできる」「一人でもグループでもできる」体操で、介護予防・フレイル予防のご当地体操として、一般介護予防事業や地域包括支援センターが支援する自主グループ・通いの場などで広く活用されています。

この度、本市では、「わくわくすこやか体操」をより多くの方に周知するため、同協議会と協力して動画を制作し、12月7日に市ホームページおよび市公式動画チャンネル (YouTube) で公開しました。また、翌12月8日には、市民プラザホール (市役所1階) で動画完成イベントを開催し、動画上映およびリハビリテーション専門職による講演会を行いました。定員30人を上回る申し込みがあり、市民の介護予防・フレイル予防への関心の高さが伺えました。

今後は、新型コロナウイルス感染症の影響により在宅時間が長くなることなどを踏まえ、動画を積極的に活用し、生活の場での運動の継続と定着を支援するものとして、活用領域を広げていきたいと考えています。



▲『わくわくすこやか体操』動画画像 (一部)



▲動画完成イベントの様子

■問い合わせ先

介護福祉課長・田中 電話042・470・7777
(内線: 2501~2503)

東久留米市企画経営室秘書広報課 齊藤
TEL042-470-7712 Fax042-470-7804
E-mail: hishokoho@city.higashikurume.lg.jp



東久留米市地域資源PRキャラクター



市制施行50周年記念ロゴマーク