

**「とこしゃん体操」で
明るく元気で健やかに**

市長 当麻よし子

所沢市では、市民の皆さんの「健康年齢」の向上を図るため、また、それぞれの地域やご家庭で、より身近に健康づくりを進めいただくために、本市独自の「ところざわ健康体操（愛称：とこしゃん体操）」の普及に努めています。

この健康体操は、体操の動き自体も市独自で研究考案したもので、体操のバックに流れる音楽やアレンジは市内にお住まいのボランティアの方のご協力で作成したオリジナルの曲です。市民の皆さんと協働で作上げたこの体操を、ぜひ一度体験してみてください。

昨年、多くの市民の方のご要望により、「CD・DVD」を製作し、有償頒布を行ったところ、各方面からたいへんご好評をいただき、ご活用いただいているところです。

こうした取り組みを全市的に展開していくことは、市民一人ひとりの健康状態の改善はもとより、仲間づくり、地域づくり、健康年齢の向上に伴う医療費の削減など、相乗的な効果が期待できるものと考えています。

所沢市で明るく元気で健やかに過ごすために、皆さんも気の合う仲間と、または気軽にご家庭で、楽しみながら「とこしゃん体操」をしてみたいか、ぜひ、行事等にご活用ください。

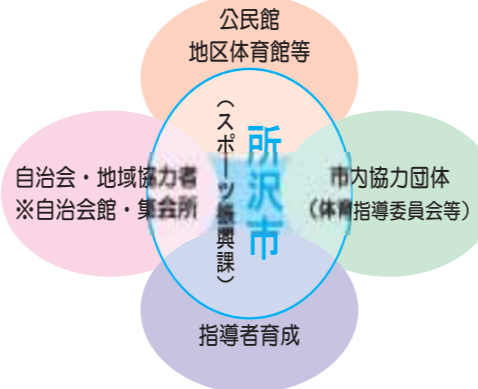
はじめてみよう



▲小学校の教室で



▼老人憩の家で

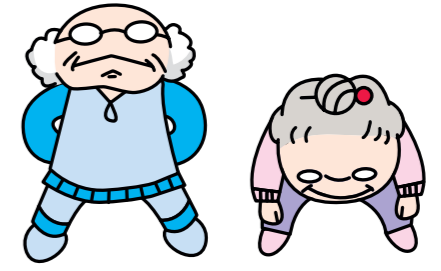


「とこしゃん体操」 ところざわ健康体操



撮影：市民カメラマン・高岡洋一

昨年行われた「第1回とこしゃんまつり」の様子



市では、健康で元気な地域社会の実現を目指して、所沢市のオリジナル体操「ところざわ健康体操（愛称：とこしゃん体操）」を考案しました。軽やかな音楽とともに、1回約10分のだけでも気軽に楽しく行える運動です。いつまでも、背筋を伸ばして「しゃんと」過ごすために、「とこしゃん体操」を始めてみませんか？

※問い合わせ 市役所6階スポーツ振興課
☎2998-9248 FAX2998-9167

ご家庭で、気の合う仲間で、気軽に楽しみながら

「とこしゃん体操」をしてみよう♪

とこしゃん体操の 特徴と効果

- 10分間でリフレッシュ
- 「どこでも」「だれでも」、いすに座っても立っても出来る10分間の運動です。
- 前半と後半に分けても効果あり
- 初めて運動する方は、前半・後半に分けても行うことができます。
- 前半は、首・体幹のストレッチ、また肩関節を動かしていきます。比較的ゆっくり動けます。
- 後半は、下肢の運動から始まり腸腰筋・大腰筋を刺激し、歩行はもろもろん体を起こす動作全般にかかわります。
- 有酸素運動
- 酸素を取り入れながら全身を動かし心肺機能の強化を図ります。
- 脳の活性化
- 手足を複雑に動かし脳の活性化を図ります。
- 筋力の維持向上とストレッチ効果
- 腕・足腰の簡単な筋力運動で、筋力の維持向上を図ります。
- 前半・後半の最後に入る深呼吸は、背を丸めるなど背・腰のストレッチができます。



「とこしゃん体操」 今後の取り組み

現在、市民体育館、公民館地区体育館、老人憩の家などで健康体操を行っています。

また、各地域では、より身近な自治会館や集会所を拠点に、地域の指導者の協力を得て、「とこしゃん体操」を行うとともに、地域包括支援センターや保健センターの事業でも、「とこしゃん体操」を取り入れています。

【目標】

- ↓各世帯に1人の体験者
- ↓1度でも、「とこしゃん体操」を経験した市民の皆さん

「とこしゃん体操」を体験者を10万人に！

【事業】

身近な場所

- ↓公民館や集会所で
- ↓各種講座や教室で
- ↓老人憩の家などで

指導者養成・登録

- ↓スキルアップ
- ↓指導者登録制度

現在開催している、指導者養成講座、スキルアップ講座等の修了者に、健康体操指導者登録をしていただき、登録者に地域での指導や推進活動にご協力をいただくシステムを確立していきます。

CD・DVDを500円で購入していただくほか、図書館でも貸し出しを行なっています。また、団体や公共施設、学校などへも貸し出しを行ないます。ぜひ、行事等にご活用ください。

■教育委員会が行う健康体操教室

会場	曜日	時間	教室名	対象	申し込み
小手指公民館 ☎2948-1295	木	午前9時30分～11時	初級体操教室	一般	常時 (当日可)
		午後1時15分～3時	元気が出る体操教室	60歳以上	
新所沢公民館 ☎2924-2955	水	午前9時30分～11時	さわやか体操教室	70歳以上	
		午後1時30分～3時	初心者体操教室	一般	
富岡公民館 ☎2942-3110	木	午前9時30分～11時30分	元気が出る体操教室	60歳以上	
		午後3時～5時	初心者健康体操教室	一般	
三ヶ島公民館 ☎2948-1204	火	午後1時～3時	元気が出る体操教室	60歳以上	
		午後1時～3時	初級体操教室	一般	
柳瀬公民館 ☎2944-2113	木	午後1時～3時	リズム健康体操教室	一般	
		午前9時～11時	はつらつ健康体操教室	65歳以上	
市民体育館 ☎2998-9248 (スポーツ振興課)	火	午前9時30分～11時30分	65歳からの健康広場(やなせ荘)		
		午後3時～5時	手軽に健やか体操教室(4月～6月)	60歳以上	
市民体育館 ☎2998-9248 (スポーツ振興課)	水 (第2・第4)	午後1時～3時	手軽に健やか体操教室Ⅱ(9月～11月)	生涯学習情報紙「翔びたつひろば」で募集を行います。はがきで申し込んでください。	
		午後1時～3時	手軽に健やか体操教室Ⅲ(1月～3月)		
		午後3時～5時	男性いつまでも元気体操教室Ⅱ(9月～11月)	男性	
			男性いつまでも元気体操教室Ⅲ(1月～3月)	男性	
市民体育館 ☎2998-9248 (スポーツ振興課)	木	午後3時～5時	さわやか健康体操教室	一般	
			さわやか健康体操教室	一般	

「とこしゃんまつり」を開催

昨年は、600人の市民の参加がありました。平成22年度も第2回を開催し、多くの皆さんと「とこしゃん体操」を通じて、健やかな体操の「輪」を広げていきます。

さまざまなお教室で体験

左表の体操教室で体験できるほか、保健センターや地域包括支援センター、老人福祉センター

老人福祉センター

- ▶うしぬま荘☎2998-4741▶あづま荘☎2928-1466▶さやまがおか荘☎2949-1192▶緑寿荘☎2928-8415

老人憩の家

- ▶さくら荘☎2922-0710▶とめの里☎2943-2492▶やなせ荘☎2944-6773
- ▶峰寿荘☎2926-1901▶みかじま荘☎2947-2213▶こてさし荘☎2947-3232▶とおおか荘☎2943-8651▶ところ荘☎2922-0681

1等でも、健康づくりや介護予防に関する講習会や活動が行われます。詳細はお問い合わせください。

北秋津とこしゃんクラブの皆さん

毎週月曜日に北秋津小学校の教室で、体操をしています。CDを使ってとこしゃん体操をしたり、ストレッチ体操をしたり、楽しく活動しています。CDには、声で運動をリードしてくれる音楽も収録されているので、とても体操しやすいです。

「動きを間違えたら笑うこと！」と、みんなで明るく元気に、楽しみながら続けています。CD・DVDはとても役立っています。

その日の気分に合わせて曲を選んでみましょう！

ピアノバージョン♪
アレンジバージョン♪
ダンスバージョン♪

オリジナルCD・DVDセット(¥500)
家庭で、仲間同士で、ご活用ください

とこしゃん体操のオリジナルCD・DVDセットを製作しました。ご家庭で時間のあるときに、仲間同士で公民館などに集まって体操するのにとても便利です。

【仕様】

- ▶CD…ピアノ、アレンジ、ダンス等、体操のリード(説明)付きなど、全部で6種類の音楽を収録
- ▶DVD…4種類の映像を収録し、いすに座って行う体操も紹介

頒布場所 市役所1階市政情報センター☎2998-9206
頒布価格 1セット500円