

忠岡町オリジナル健康体操 の

動画出演者・タイトル を募集します！！！！

コロナ禍でなかなか外出できず、運動不足や食欲低下、人と話すのがおっくうになったりしていませんか？このような生活が続くと、心と体の活力が弱まり、生活機能障害や要介護状態に陥りやすくなる状態「フレイル」になる危険性があります。「フレイル」の予防には、ちょっとした運動を日頃から行うだけでも効果があります。

そこで、高齢者のみなさんがいつまでも元気で自立した生活を続けられるよう、自宅でも気軽に取り組んでもらえるような、忠岡町オリジナルの健康体操を制作します。

体操は動画にしてホームページへ掲載、DVDを作成し、たくさんの方に見ていただきたいと思っています。ぜひご応募ください！



募集① 体操動画出演者



応募資格：忠岡町在住の65歳以上で、日頃から運動に慣れている方

募集人数：2名（立位1名・座位1名）

撮影時期：令和4年2月頃（平日の日中に撮影します）

撮影場所：忠岡町内

応募方法：高齢介護課へご連絡ください（来庁または電話）

応募〆切：令和4年1月31日（月）

※応募者多数の場合は、抽選で決定しますのでご了承ください。



募集② タイトル案 例)ただお元気体操 など



応募資格：忠岡町在住の方（年齢不問）

応募方法：忠岡町ホームページの応募フォームまたはFAXでご応募ください（高齢介護課窓口でも受付しております）

※FAX応募の場合、①タイトル案②お名前③ご住所④FAX番号を明記してください。

応募〆切：令和4年2月15日（火）

※応募はお1人につき1点のみ

★採用された案の提案者には、完成した健康体操DVDとただお課長グッズをプレゼントします！



【問い合わせ先】忠岡町健康福祉部高齢介護課

電話 0725-22-1122（代表）/FAX 0725-22-1129