

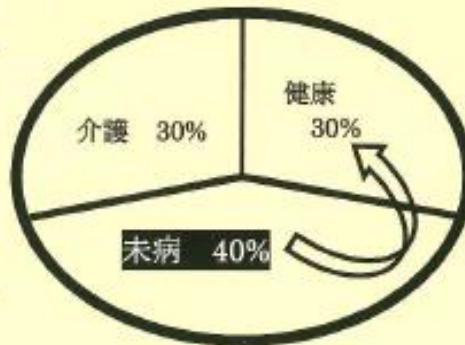
あらゆる
地域で

「埋蔵筋」を掘り出していつまでも元気に！

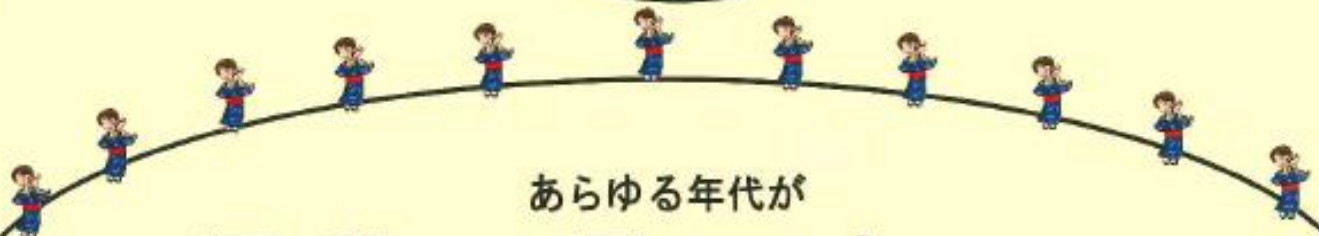
地域の音頭で
筋力 UP

健康な人をいかに増やすかが目標です

個人一人ひとりも国も今
困っています！！
医療費の天井知らずの増大と
介護施設の不足、社会保障制
度の危機など…



そこで打つ決め手は
生活習慣病の予防策や
日頃の個人の未病状況の対策
です！！
予防！予防！予防！のために
運動をはじめましょう！



あらゆる年代が

運動不足です！！

<受賞しました>



2019年2月18日

《健康に欠かせないのが運動》

カラダは動かさないと体力の衰えや筋肉の減少などを引き起こします。

音頭に合わせて楽しくカラダを動かす筋力UP運動を習慣にしましょう。

相模原市南区の第5回アイディアコンペ(主催南区若者参加プロジェクト実行委員会/南区役所等で特別賞を受賞)

《ユニコムプラザさがみはら(相模大野駅直結)で毎月踊りの練習会を開催しています。》
誰でもいつでもお気軽にご参加ください！(無料)

3/9(土) 4/20(土) 5/11(土) 6/15(土) 7/13(土) 8/10(土) 9/14(土) 10/5(土) 11/10(土) 12/9(土) 13:00~ 調理室1

いくつになっても元気で地域のお仲間と暮らす！そのためには運動を習慣化して
健康を維持する必要があります。
そこで各地域の音頭を活用して筋力をUPさせる振り付けはいかがでしょうか。

地域音頭を活用して筋力をUP！埋蔵筋を発掘しよう！

先進事例として
相模原と町田の
モデル公開中

(相模原音頭と
町田音頭がモデル
となって、全国の
多数の音頭の健康
づくりの振り付け
が広がり、日本中を
元気にするのが
夢です)



各地域の音頭に合わせて踊る
おなじみの伝統の振り付け



各地域の音頭を活用した筋力up振り付け
独自性を盛り込めます。

トレーナー
or 着物
どちらでもお好
きなスタイルで
しっかり筋力を
きたえよう！



筋力UPの振り付普及活動のお問合せ

一般社団法人コミュニティ ソーシャル サポート (css)

wanowa7@gmail.com <http://cs-support.org/>

or (株)三澤開発 スポーツ事業部 平瀬正典 <https://youth-machida.com>

