

練馬区

健康いきいき体操



練馬区は平成19年8月1日に板橋区から独立して60周年を迎えました。
 区ではこれを記念して、区民の皆様がいつまでも健康でいきがいのある生活を送るため、誰もが気軽に取り組める健康体操として、平成18年12月に「練馬区健康いきいき体操」を創作しました。

パンフレット配布、CD・DVD貸出のご案内

当パンフレットの配布は下記の場所で行っています。
 また、「練馬区の歌のCD」「体操のDVD」の貸出は下記の場所で行っています。

	パンフレット	CD	DVD
図書館	×	○	○
保健相談所	○	○	○
区民情報ひろば (区役所西庁舎1階)	×	○	○
健康推進課 (区役所東庁舎6階)	○	○	○

※上記の他、練馬区ホームページで、「体操の動画」・「練馬区の歌」が再生・ダウンロードできます。
 ※区民情報ひろば(区役所西庁舎1階)では「練馬区健康いきいき体操」と他の練馬区の体操2つが入ったDVDを販売しております。(販売価格500円税込み)

監修 東京学芸大学教育学部
 名誉教授 宮崎 義憲



体操創作者 スポーツプログラマー
 山内 道子(練馬区在住)



制作・著作 練馬区

発行・問合せ 〒176-8501
 練馬区豊玉北6-12-1
 練馬区健康部健康推進課
 電話(5984)4624(直通)

令和2年(2020年)5月発行

「練馬区の歌」

—わが街・練馬—

久野幸子 作詞(公募)
 松永伍一 補作詞
 川崎祥悦 作曲編曲

花と緑につつまれて
 わが街・練馬をあるいてごらん
 春がきたよと こぶし咲き
 梅の香りの漂うなかで
 きつと元気が出るでしょう
 朝の光に照らされて
 わが街・練馬をあるいてごらん
 夏がくるよと つつじ咲き
 土の香りの漂うなかで
 きつと元気が出るでしょう
 かわいい声に囲まれて
 わが街・練馬をあるいてごらん
 秋の爽りよ 子供たち
 虹の七色輝くなかで
 きつと元気が出るでしょう
 錦の落葉踏みしめて
 わが街・練馬をあるいてごらん
 冬鳥たちも 飛んできて
 地球の明日を夢みるなかで
 きつと元気が出るでしょう

区民の皆さまへ

日頃から運動不足を感じている方も多いのではないのでしょうか。
 でも、何から初めたらよいのかわからない。
 そこで、何もやらないよりは、わずかでも体を動かしてみませんか。
 まずは、「練馬区健康いきいき体操」から。
 「座位」と「立位」の二通り創作しましたので、
 ご自分の体力や体調に合わせて取り組んでください。

