

報道関係者各位

練馬区プレスリリース 送付日 2017年(平成29年)11月8日

区長室 広聴広報課 広報戦略係 電話 5984-2693

	<p>練馬区オリジナルロコモ体操</p> <p>事前のお知らせ</p> <h1>「ねりま ゆる×らく体操」完成！！</h1> <p>～完成記念講演会でお披露目します～</p>
--	---

と き	11月10日(金) 午後1時～午後3時30分
-----	------------------------

と ころ	練馬文化センター 大ホール (練馬 1-17-37)
------	----------------------------

区は、10日、練馬文化センター(練馬1丁目)で開催する「健康長寿はつらつフェスティバル講演会」で、高齢者向けに新たに作成した「ねりま ゆるらく体操」を初披露する。

「ねりま ゆるらく体操」は、ロコモティブシンドローム予防となるバランス運動・筋力トレーニングが中心で、31の動きを組み合わせた約10分のプログラム。名前の「ゆるらく」は、運動が苦手な人でも無理なく「ゆるく」でき、日常生活が「らくに」なるようにの意味。

今後は、デイサービスなどの介護施設で活用してもらうために、事業者向けの研修を開催し、街かどケアカフェなど的高齢者の集いの場で区民ボランティアと共に広めていく予定。

担当者は、「多くの区民に気軽に体操に取り組んでいただき、効果を体験していただきたい。」と話している。



体操の一例

### 【ねりま ゆるらく体操について】

概 要：練馬区のオリジナル体操の第3弾として、「練馬区健康いきいき体操」「ねりまお口すっきり体操」に続いて製作。「ゆるらく体操」を広めるためにパンフレット(8ページ表紙含む)とDVD(約40分)を作成。今年度は、介護保険事業者向けの研修と街かどケアカフェなど的高齢者の集いの場でボランティアと共に体操ができる場づくりに取り組む。来年度からは、区立施設で個人向けの講習会を開催する予定。

体操製作：一般社団法人ケアウォーキング普及会代表・東海大学医学部客員教授 黒田 恵美子氏

音楽制作：東海大学教養芸術学科 特任教授 二宮 洋氏

問 合 せ：健康推進課 健康づくり係 03-5984-4624

### 【健康長寿はつらつフェスティバル講演会】

日 時：11月10日(金) 午後1時～3時30分(12時開場)

場 所：練馬文化センター 大ホール

定 員：1400名(先着順) 当日会場受付

出演者：第1部 健康運動指導士 体操創作者 黒田 恵美子氏

第2部 作家 落合 恵子 氏

問 合 せ：高齢社会対策課 介護予防係 5984-2094



黒田恵美子氏



落合恵子氏

【問い合わせ】 練馬区 健康推進課健康づくり係 電話 03-5984-4624