

県内各地で進む「青森県型地域共生社会」の実現に向けた取組事例

【むつ市】介護予防運動教室「元気☆はつらつ運動教室」

むつ市地域包括支援センターでは、一般介護予防事業の1つとして、市内各地において脳トレやラジオ体操、むつ市民歌体操などを行う「元気☆はつらつ運動教室」を月1回程度、市内各地区で実施中。

参加住民からは「運動をするようになってから肩が軽くなった」、「みんなで運動をすることで一体感が生まれる」、「毎月1回、みんなで集まれることがとても楽しみである」などの感想が聞かれているとともに、参加者も徐々に増えてきており、地域に根差した活動となっている。

インストラクターを務めるむつ市ウェルネスパークの黒田英和先生が「参加されている方々の意欲やパワーに驚かされるばかり」と述べるとおり、住民が積極的に体操を通じた健康づくりに取り組んでいる。

また、運動教室で行う「むつ市民歌体操」は「ご当地体操マップ」（厚生労働省）の**月間再生回数ランキング1位**を記録している。（令和4年7月現在）



【むつ地区での体操】



【大畑地区での体操】



【川内地区での体操】



【脇野沢地区での体操】



【厚生労働省HP ご当地体操マップ】



【むつ市公式YouTube「62チャンネル」】

※画像をクリックすると動画（YOUTUBE）に移動します