

市民福祉部
長寿福祉課
直通 934-4866

ご当地体操「沼津・ふるさとの街」で、 フレイル予防を普及・促進！！

沼津のご当地ソング「沼津・ふるさとの街」を用いた健康体操を映像化。
毎朝、ケーブルテレビで放映し、ご高齢者の方々のフレイル予防の普及・促進を図ります。

■概要

新型コロナの影響により、ご高齢の方々のところとからだの活力が低下し、「フレイル」の進行が懸念されています。

そこで、市では、沼津市民おなじみのメロディを用いた健康体操の映像を制作し、ケーブルテレビで放映することといたしました。

平日の毎朝、決まった時間に、ご自宅で気軽に体操を実践していただき、健康生活を維持していただきます。

■ケーブルテレビでの放映

期 間 令和2年 12 月 1 日(火)～令和3年 3 月 31 日(水)
番 組 ケーブルテレビ トコチャン(111ch)
時 間 平日 6時 30 分より約5分間

■SNS での配信

市の公式 SNS を活用し、広く発信します。

- ・市公式 YouTube NumazuTV
- ・市公式フェイスブック Numazu Topics !
- ・市公式 Instagram@numazu_city



健康体操サポーターの皆様

■DVD の配布

DVD を先着で 100 枚配布します。

令和2年 12 月 7 日(月)から予約受付を開始しますので、市までお申し込みください。

■健康体操サポーターの募集

市と沼津市社会福祉協議会では、健康体操を広めていくため、「健康体操サポーター」を養成し、様々な機会にご活躍いただいています。

関心のある方は、お電話にてお問い合わせください。

連絡先 市民福祉部 長寿福祉課 高齢者支援係 ☎055-934-4866