

ケーブルテレビ体操 15周年

研究所では、市民の健康づくり支援の一つとして、ケーブルテレビ体操を雲南夢ネット(ケーブルテレビ)と共同で制作してきました。平成 18 年に体操放映を開始してからこの 15 年の間に 13 種類の体操番組をお茶の間に届けることができました。「毎日テレビを見てやっているよ」、「楽しみにしているからね」という声もたくさんいただき、とても励みになりました。

この体操には、これまで研究所員の他に、市独自の運動普及ボランティアである地域運動指導員も出演しています。この体操を広める上で、市民の皆さんと身近な立場にある地域運動指導員の方々の協力は欠かせないものとなっています。

今こそテレビ体操を活用しよう！

長引く新型コロナウイルスの流行による影響で外出の機会が減り、運動不足になりがちです。そんなときこそ家の中で手軽にできるケーブルテレビ体操を活用しましょう。

現在放送中の「まめなかね体操」は、どの年代の方でも無理なく簡単に行える体操です。わずか 10 分の放送中に、7 種類の全身ストレッチングと、足腰を無理なく鍛える 3 種類の筋力トレーニングが行え、体力に合わせて行える内容にもなっています。

番組をリニューアルします！

7 月より「まめなかね体操」の出演者が変わり、番組が新しくなります。出演者は昨年度新たに誕生した第 6 期の地域運動指導員です。

市民の皆さんが手軽に取り組める運動の一つとして、今後もたくさんの方に取り組んでもらえるようなテレビ体操にしていきたいと思います。7 月からの放送をお楽しみに！

身体教育医学研究所うんなん

TEL:0854-49-9050

<https://www.shintai-unnan.com/>