

報道機関各位

「自宅で取り組む健康づくり」ページを開設しました

健康づくりに役立てていくために気軽に取り組むことのできるエクササイズやトレーニングの動画を観ることができるページを開設しました。

目的 外出自粛が求められている状況下で、運動不足や生活習慣の乱れが懸念されます。外出せずとも健康づくりに取り組んでいただく方法を周知するために、自宅でも取り組むことのできる健康づくりの情報を発信します。

掲載場所 箕輪町役場ホームページ（フロントページ下部にバナーを掲載）

- 掲載内容**
- 日本スポーツサポートベース公開動画（主に子どもや親子を想定）
令和元年度よりげんきセンターで実施している「プロから学べるトレーニングプログラム」のトレーナーを務める日本スポーツサポートベースが公開している子どもや親子で取り組むことのできる運動プログラムです
 - 松本山雅 FC 公開動画（主に子供や親子を想定）
令和元年度より箕輪町もホームタウンとなった松本山雅 FC が公開するボールやタオル等を使った運動プログラムです
 - こころの健康
こころの健康を維持するための情報をお伝えします
 - 箕輪町作成動画（今後公開予定）
 - ・トレーニング、ストレッチ動画（全世代を想定）
部位ごとや目的別のトレーニングストレッチ動画を順次公開予定
 - ・介護予防の体操、ストレッチ、認知症予防等の動画（主に高齢者を想定）
活動量の減少によるフレイル予防のための動画等を順次公開予定
 - ・みのわ健康アカデミーミニ講座
町独自の健康教室「みのわ健康アカデミー」で参加者が学習している保健、栄養、歯科等に関する学習内容の一部を解説付き公開予定

添付資料 有 無 

健康推進課 健康づくり支援係
(課長) 柴宮 まゆみ (担当) 河西 遼太
電話：0265-79-3111 (内線) 130
FAX：0265-79-0230
E-mail: kenko@town.minowa.lg.jp