

9月1日(火)～テレビ放送開始



介護予防体操

わがまち体操

問い合わせ／介護保険課地域包括ケア担当（内線2672）

市が実施している「わがまち体操」のテレビ放送が始まります。

新型コロナウイルス感染症の影響で運動の機会が減っている今、リズムに合わせて身体を動かし、運動不足を解消する朝の習慣にしましょう。

放送日時	9月1日(火)～11月30日(月) 平日6時50分～6時55分
放送局	テレビ埼玉(地デジ3ch)
出演	介護予防リーダーズ



わがまち体操とは？



「花の鴻巣音頭」「新吹上音頭」「川里音頭」の音楽に、それぞれオリジナルの動きを付けた高齢者向けの介護予防体操で、高齢者福祉センター「白雲荘」「コスモスの家」で月に2回実施しています。いすに座った状態でも行うことができます。

3つの音頭は、昭和50年前後に当時の鴻巣市・吹上町・川里村それぞれで作られ、お祭りや小学校の運動会等さまざまなイベントで使用されてきました。

花の鴻巣音頭（昭和51年制作）
〈作詞〉野崎源三郎 〈作曲〉桜井将喜
〈歌〉都はるみ

新吹上音頭（昭和51年制作）
〈作詞〉室町京之助
〈作曲・編曲〉川上英一
〈歌〉日本橋きみ栄

川里音頭（昭和48年制作）
〈作詞〉川辺夏生 〈作曲〉日向雅男
〈編曲〉山中 博
〈歌〉神戸一郎、和泉しのぶ

YouTube「鴻巣市チャンネル」でも配信中

