

高齢者はつらつ長寿推進事業 オリジナルリズム体操

# 虹色しゅいる



人生は長〜いレール。雨が降ったり風が吹いたり、いろいろなことがあっても、はつらつ事業に参加して虹のレールをつなげよう、元気にフレイル予防に取り組もう！



高齢者はつらつ長寿推進事業とは…

名古屋市の委託を受けて、市内 16 区の社会福祉協議会が実施する、高齢者を対象とした介護予防・認知症予防及び高齢者の自主的な活動や地域活動等への参加促進を目的とした事業です。

名古屋市社会福祉協議会職員が協力して、事業にちなんだ歌詞を募集し、音楽や振付を考え、オリジナルリズム体操を作成しました。



さあ、一緒にフレイル\*予防  
始めませんか！

\*フレイルとは、加齢によって気力・体力が徐々に落ち、要介護状態の一手手前の状態のことです。対策することで、健康な状態を維持することができます。



はつらつのうた&リズム体操



↑動画 QR コード

