

# ひゃっぴい体操誕生

市のオリジナル健康体操



「イワくん」です  
ヨロシクね

大正池生まれの  
森の妖精

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）と呼ばれる生活習慣病が増加する中、自分の健康は自分で守ることが、より必要になってきています。そこで市は、北海道教育大学岩見沢校と連携して、あらゆる年齢層の方が気軽に参加できる、オリジナルの健康体操をつくりました。市はこの体操の普及を通して、市民の皆さんの健康づくりを応援していきます。



## 皆さんと一緒に

市は、昨年4月から、北海道教育大学岩見沢校と体操づくりを始めました。スポーツ教育コースの学生が体操を担当し、体操をPRするキャラクター作りは、芸術課程美術コー



## 名前の由来は

健康体操の名前は、市民の皆さんが、百歳まで健康でハッピー（幸せ）でいられるようにという願いを込めて、「ひゃっぴい体操」と名付けました。

スの学生が担当しました。

体操は、筋力を高める運動やストレッチ運動、ウォーキング運動などをバランスよく取り入れ、幅広い年齢層の方が気軽に運動できるように心がけました。

体操の完成が近づくと、市内の老人クラブや、サークルなどに呼びかけ、実際に体操を体験してもらいました。そこで、出された意見や提案を取り入れながら、より効果的な体操へと改良を重ねました。

一方、キャラクターは、多くの方に親しまれるものを研究。5体の



きれいに腕が伸びるかな？



ヤー！



トン トン



健康と福祉を高めるセミナー・国保健康教室で市民の皆さんにお披露目

緑の大地岩見沢！



餅をつくように、  
ぺったん、ぺったん



上手にバランス  
取れるかな～？



ひゃっぴい体操を始めよう

市は、人にやさしい健康・福祉のまちづくりを目指して、疾病の早期発見と早期治療、生活習慣病の予防



## 体操を気軽に

授業の中で、学生たちが工夫をしながら一生懸命に制作した「ひゃっぴい体操」。



キャラクターを試作して、百餅祭りひゃっぴいに参加し、一番好評だった「イワくん」に決定しました。  
そして、ひゃっぴい体操は、昨年11月に行った健康と福祉を高めるセミナー・国保健康教室で、初めて市民の皆さんに披露されました。



を重点に、市民の健康づくりに取り組んでいます。  
その一つが、今回完成したひゃっぴい体操です。体操の時間は、約3

## ひゃっぴい体操教室

より多くの市民の方が、健康づくりに取り組むことができるように、ひゃっぴい体操の教室を開催します。

皆さん、心地よい汗をかいてみませんか。

日時 5月25日(月)  
午後1時30分～3時

会場 岩見沢保健センター

参加料 無料

定員 25人(申込順)

申込期限 5月21日(木)

持ち物 運動靴、飲み物

動きやすい服装で参加してください。



町内会やサークル・団体等に、ひゃっぴい体操を教えますので、ご相談ください。

また、ひゃっぴい体操のCDとDVDを作製しています。配布や貸出方法などの詳細は、お問い合わせください。

申込・問合せ先 岩見沢保健センター  
(10西3) ☎25局5540

分20秒で、年齢に関係なく気軽に行うことができます。また、使っている音楽は、皆さんが一度は耳にしたことがある百餅ばやしを編曲しました。  
身体を動かすことで健康を保つ。そんな自分の健康を意識するきっかけに、サークルや老人クラブなどでひゃっぴい体操を使ってみませんか。  
市は、市民の皆さんが健康で、幸せな生活を送るために、各種相談や健康教室などを開催し、皆さんの健康づくりを応援しています。

ひゃっぴい体操が、今まで、健康づくりに関心のなかった方にも、関心を持ってもらうことができ、さらには、子どもから高齢者まで、あらゆる年齢層の方が、いつまでも住みなれた地域で明るく元気に過ごすことができるよう、健康づくりのきっかけになればと考えています。  
皆さんの生活の中の、約3分間をひゃっぴい体操を使った健康づくりの時間にしてみませんか。  
体操の動きや効果などの詳細は、来月からシリーズでお知らせしていきます。  
問合せ先 岩見沢保健センター