

「地域健康づくり推進員によるこだいら健康体操（こだ健体操）の普及」
（小平市）

小平市地域健康づくり推進員が、こだ健体操リーダー養成講座を受講し、リーダーとして、健康センターや地域の公民館などで、一般市民に対してこだ健体操の普及活動を行っています。また、保育園や、市民まつり、公民館まつりなどのイベントに出向き、広報活動も行っています。

こだ健体操は、市民から親しまれるよう「新こだいら音頭～スペシャルダンスバージョン～」を使用し、明るい曲奏をバックに体操できるようになっています。ロコモティブシンドローム予防を目的としていますが、子どもから高齢者まで体操できるよう「こだ健体操」「こだ健ゆっくりにバージョン」「こだ健いすバージョン」の3つの種類があります。