

2021年9月11日

報道関係者各位

一般財団法人札幌市スポーツ協会
 理事長 青山 智則

自宅でできる運動動画「健康エール」 「元気になる体操 第4弾」の公開について

札幌市スポーツ協会では、新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴い、不要不急の外出制限やテレワークの実施など、運動機会が減っている状況を受け、市民の皆様に向けて、ホームページ上に「自宅でできる運動」動画を公開しております。

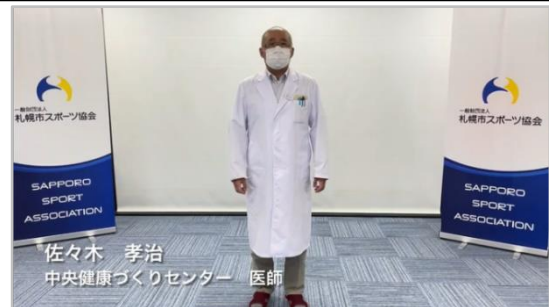
今回は、中央健康づくりセンター佐々木医師による、コロナ禍におけるアドバイスからスタート。

運動は膝の動きを良くするため、「パテラマッサージ」や「脂肪体マッサージ」「足ブラブラ運動」等の内容です。頭の体操は手を使った、左右バラバラの動きをする脳トレです。頑張ってみましょう。

1 公開動画詳細

- (1) 動画タイトル
運動不足解消!! 運動不足の方へ健康エール
「元気になる体操 第4弾」
- (2) 作成者
一般財団法人札幌市スポーツ協会
中央健康づくりセンター
- (3) 出演者
中央健康づくりセンター
医師（医療部長） 佐々木 孝治
運動指導員 小塚 亜沙、五十嵐 有貴
- (4) 動画 URL
<https://www.sapporo-sport.jp/kenko-yell>
- (5) 時間
10分33秒

動画のQRコード



佐々木 Dr. から、コロナ禍におけるアドバイスをいたします。



健康づくりセンターの運動指導員2名が、元気になる体操を紹介いたします。

2 紹介画像



今回は、膝の動きを良くする「パテラマッサージ」や「脂肪体マッサージ」等の内容です。



親指と人差し指を使って、膝の周りをほぐしていきます。



頭の体操は、左右バラバラの動きをする脳トレ。間違えずにできるかな？

(本発表資料のお問い合わせ先)

一般財団法人札幌市スポーツ協会 札幌市中央健康づくりセンター

担当者：高橋・須戸

電話：011-562-8700 F A X：011-562-2130

H P：https://www.sapporo-sport.jp/sapporo-kenkoc