

(広報資料)



令和3年3月25日

京都市山科区役所
健康福祉部健康長寿推進課
電話：592-3222

☆健康寿命の延伸に向けて☆

お口の体操に笑いをプラス

「山科わっはっは体操」のアニメーション動画について

山科区では、健康寿命の延伸を目指し、口腔機能を維持・向上させるために、「お口の体操」に「笑い」を取り入れた山科区独自の「山科わっはっは体操」の普及、啓発に取り組んでいます。

この度、子どもから高齢者まで楽しく取り組んでいただけるよう、山科区で親しまれているキャラクター「もてなすくん」を使用したアニメーション動画を作成しましたので、下記のとおりお知らせします。

また、「山科わっはっは体操」に御協力いただける団体やグループにおいて、インターネット上でのYouTube京都市公式チャンネル「きょうと動画情報館」にアクセスできない場合には、DVDを貸し出しますので、お気軽にお問合せください。

記

- | | |
|---------|--------------------------|
| 1 公開日時 | 令和3年4月1日（木）午後3時 |
| 2 動画の内容 | 「はじめに」 1分5秒 |
| | 「準備体操」 2分4秒 |
| | 「その1 パ・タ・カ・ラ競争」 3分11秒 |
| | 「その2 肩を回して早口言葉」 1分26秒 |
| | 「その3 舌先3・3・7拍子」 1分47秒 |
| | 「その4 ハヒホで笑ってストレッチ」 2分26秒 |
| | 「その5 動物顔まね」 2分30秒 |
| | 「整理体操」 2分36秒 |

※詳しくは別紙をご覧ください。

3 公開場所

YouTube 京都市公式チャンネル「きょうと動画情報館」

<https://www.youtube.com/user/CityOfKyoto>



※「山科わっはっは体操」のホームページからもご覧いただけます。

<https://www.city.kyoto.lg.jp/yamasina/page/0000281882.html>

4 その他

「山科わっはっは体操」に御協力いただける団体やグループには、CD（音源のみ）の貸し出しもしています。（下記の担当までお問合せください）



5 協 賛

京都市山科歯科医師会

6 問合せ先

山科区役所健康長寿推進課健康長寿推進担当（大塚・八嶋）

TEL：592-3222 FAX：502-1677