

もっと橋本ひろめ隊

もっと橋本ひろめ隊として「もっと橋本はしもっと体操」を“もっと”広めませんか？

申込み

はコチラから➡



通いの場などへの指導や啓発活動を私たちと一緒にやっ
てくださる人を募集しています。体操を指導するのは苦手
だけど、啓発活動ならできるという人も大歓迎です。

もっと橋本ひろめ隊へ参加
することで自身の生きがいや
介護予防にもつながります。
また、活動をきっかけに新た
な活躍の場ができるかもしれ
ません。「もっと橋本はし
もっと体操」をきっかけに介
護予防の輪をひろげていきま
しょう。



講習会を開催しました
通いの場での取組みを進め
るため、昨年10月18日にリ
ーダーを養成する「講習会」を
開催し、100人を超える人
が参加されました。

講習会を開催しました

曲もいいし、楽しくで
きます。体操をすると
体がすっきりします。

参加者の声

座ってできるの
がいい。家でも
YouTube見て
やっています。



松元美穂
健康運動指導士

制作者の思い
ハードすぎず、どなたでも
楽しく活用してもらえよう
に制作をしました。軽快な音
楽と、橋本市にちなんだ愉快
な構成から、心と体が心地よ
くほぐれ、笑顔が増えるとう
れしいです。



▲「もっと橋本はしもっと体操」をしている様子

シルバーライフに輝きを。

～高齢者の福祉を身近にわかりやすく～



vol.69 2025.1

主な内容

- ▶ もっと橋本はしもっと体操
- ▶ 永年活動団体への市長訪問
- ▶ 介護予防のまちづくり表彰式
- ▶ 100歳おめでとうございます

編集・発行 健康福祉部 いきいき健康課

☎33-3705

もっと橋本はしもっと体操

橋本市の高齢者をもっと元気に

この体操は、日常生活を送る上で、体の動きを良くするこ
とを目的としています。椅子に座ったままできるリズム体操で、
8つの動きからできています。その中には果物を収穫する動き
やたまごを割る動きなど橋本市にちなんだものも取り入れてい
ます。

楽しく身体を動かそう！

体操は、松元美穂健康運動
指導士に制作していただきま
した。

橋本市にちなんだ動きも取
り入れつつ、楽しく体を動か
すことができる体操となつて
おり、和歌山県理学療法士協
会（紀北局橋本ブロック）に
も監修いただいています。

また、音楽は「紀の国わか
やま国体」で使用された「明
日へと」をウインズ平阪氏の
協力のもと、使用させていた
だいています。

動画を見ながら一緒に

橋本市公式YouTube
チャンネルに動画を掲載して
います。どなたでも気軽にで
きる体操ですので、ぜひやっ
てみてください。



右の二次元コード
から見る可以看
ます➡



好きなことを 見つけて

橋本市ではげんきら
り教室、いきいき百
歳体操教室、地域ふれ
あいサロンなどの通い
の場はもちろん、公民
館サークルなどさまざ
まなところで高齢者の
みなさんが活発に活動
されています。

10月に開催された第
37回全国グラウンド・
ゴルフ交歓岡山県大
会には、西谷茂さん
（81）【隅田町霜草】、
竹本康子さん（72）
【市脇】が、和歌山県
代表で出場されました。
好きなことを見つ
て、生きがいを感じる
ことが健康寿命を延ば
し、元気に過ごすコッ
です。