



フレイル予防で健康寿命を伸ばそう 「君くれハート くれトレバージョン」完成！

新型コロナウイルス感染症拡大の影響で外出制限が心配される中、高齢者のフレイル予防の一環として、また自宅で楽しく身体を動かすトレーニング法として、BGMに呉市公式オリジナルソング「君くれハート」を活用した動画が完成しました。

トレーニング内容等は、ペアーれんがどおり（地域に密着した運動教室等を実施している施設）の健康運動指導士等の協力を得て考案し、また年代問わず楽しくトレーニングできるようダンス要素をプラスしており、エンターテインメント性も取り入れています。

動画は、WEB配信を行うとともに、デイサービス施設や保育所等の施設でも日常的に使えるよう、完成次第DVD配布を行う予定です。

- ・ 動画名：君くれハート くれトレバージョン
- ・ 出演者：呉市内在住の高齢者4名（70歳，71歳，76歳，79歳）
- ・ 公開予定日：9月17日（木）
- ・ 公開HP：<https://www.kureshi-official.com/>

