

運動で健康づくり

健康長寿発信都市



須坂JAPAN
Suzaka

保健補導員会では、昭和56年の歩け歩け運動からその時代に合った健康づくりのための運動を取り入れてきた



市民に須坂エクササイズを紹介(平成27年)

昭和60年から「年をとっても健康ではつらつと美しく過ごしていけるように」と7種類の健康体操を創作し、地域に広めてきた。健康体操「須坂エクササイズ」は、テレビや書籍で紹介され、県内外から教えてほしいと声がかかるほど注目されている。

任期中は、自身の健康づくりのため仲間と一緒に楽しくウォーキングや健康体操の運動を行っている。

また、任期終了後もその思いを継続した自主サークルを結成し、定期的に須坂エクササイズに取り組んでいる。



区民に呼びかけてウォーキング教室の開催(平成17年)



自主サークル「健康体操の会」(平成20年結成)