

県・市町村オリジナル体操一覧

(令和5年4月1日現在)

自治体名	体操の名称	実施主体	実施主体連絡先	実施目的・概要
神奈川県	かながわ体力づくり☆キラキラ体操	県立スポーツセンター	0466-81-2803	ライフステージに応じた運動プログラム等を開発するとともに、その活用を促進することで、県民の健康・体力の向上を図る取組。 啓発媒体：ウェブサイトから動画の配信、DVD
	3033スキマストレッチ	県立スポーツセンター	0466-81-2803	オフィスや自宅での隙間時間にできるストレッチを紹介。 「あなたの事務所がジムになる！！あなたの運動が日常になる！！」 啓発媒体：ウェブサイトから音楽の配信、DVD、CD、パンフレット
	3033スキマヨガ	県立スポーツセンター	0466-81-2803	忙しくて時間がないという方でも、仕事の休憩時間や家事が一段落した時など、ちょっとした「スキマの時間」を活用してどこでも簡単にできるヨガを紹介。 啓発媒体：ウェブサイトから動画の配信、DVD、パンフレット
横浜市	ハマトレ	地域包括ケア推進課 18区高齢・障害支援課 市内地域包括支援センター	045-671-3464	横浜市版ロコモ予防トレーニング（高齢者向け）。介護予防講座、「元気づくりステーション」等の地域で活動する介護予防グループで活用している。 啓発媒体：DVD、パンフレット、横浜市ホームページ
	ハマトレ【体験編】～横浜市歌バージョン～	地域包括ケア推進課 18区高齢・障害支援課 市内地域包括支援センター	045-671-3464	「ハマトレ」の体験編として約5分に編成したロコモ予防トレーニング。介護予防講座、「元気づくりステーション」等の地域で活動する介護予防グループで活用している。 啓発媒体：DVD、パンフレット、横浜市ホームページ、Youtube動画配信
横浜市 鶴見区	ひざひざワックン体操	高齢・障害支援課	045-510-1775	<ロコモティブシンドローム予防、ひざ痛予防体操> 誰でも、正しく、継続できる体操。5分でできる。 啓発媒体：DVD、CD、リーフレット配布、Youtube掲載
横浜市 神奈川区	かながわ働きマン体操	福祉保健課 健康づくり係	045-411-7138	企業が従業員の健康づくりに取り組む際のツールとして職場で活用できる体操DVDで、企業に配付することで健康経営の普及啓発を図る。
横浜市 西区	ころばんよ体操～パタカラバージョン～	高齢・障害支援課	045-320-8410	H15年高齢者向けの転倒骨折予防のための体操として作成し、各地域ケアプラザをはじめ地域の団体・グループに講座、DVD・CDの配布、パンフレット配布等での普及啓発を行い、各団体や家庭での介護予防を進めている。令和元年度、さらにオーラルフレイル（嚥む機能、食べる機能などお口の機能が弱くなる状態）予防も加えた「ころばんよ体操～パタカラバージョン（Ver.）～」が完成し、DVD・CDの配布を開始。また、youtubeでも視聴可能。 啓発媒体：DVD・CD・パンフレット

自治体名	体操の名称	実施主体	実施主体連絡先	実施目的・概要
	ころばんよ体操 Part2 ～お口の体操パタカラも一緒に～	高齢・障害支援課	045-320-8410	令和4年度、体力に自信がないけれど、運動習慣を見直したい方向けに、椅子に座ったまま行う「ころばんよ体操 Part2～お口の体操パタカラも一緒に～」が完成。地域の団体・グループを中心にDVDを配布し、介護予防を進めている。 啓発媒体：DVD、パンフレット
横浜市 南区	みなっち体操	福祉保健課 健康づくり係	045-341-1185	地域や家庭などの身近な場所で区民が健康づくりに取り組むため。背伸びから始まり、前半は調整体操。後半は協応動作や筋トレ等、有酸素運動を含め、トータルに効率的に行なえる約4分30秒のユニークな体操。
	富士山体操	高齢・障害支援課	045-341-1140	横浜市南区版ロコモ予防トレーニング（高齢者向け）。立位編、座位編あり。介護予防健診、元気づくりステーション等の地域で活動する介護予防グループで活用している。 啓発媒体：リーフレット配布
横浜市 保土ケ谷区	わがまち保土ケ谷体操	高齢・障害支援課	045-334-6328	地域の介護予防、健康づくり活動の推進が目的 区の歌「わがまち保土ケ谷」ピアノメロディーに合わせた「座って誰もがができる体操」ストレッチや運動前後の整理体操
横浜市 磯子区	ハマトレみんなの ISOGO体操	高齢・障害支援課	045-750-2418	横浜版ロコモ予防体操「ハマトレ」を、健康運動指導士の黒田恵美子先生監修の元、区民の方が作詞した「みんなのISOGO」の曲に合わせて作成しました。 啓発媒体：DVD配布（区民は無料）及び貸出
横浜市 金沢区	かもめ体操	高齢・障害支援課	045-788-7776	健康づくり・介護予防を目的とした座位編・立位編の2種類の体操
	富士山体操	高齢・障害支援課	045-788-7777	健康づくり・介護予防を目的とした座位編・立位編の2種類の体操 啓発媒体：リーフレット、Youtube動画配信、区ホームページ掲載
横浜市 緑区	緑たっぷり召し上がれ体操	福祉保健課 健康づくり係	045-930-2357	緑区でとれる四季折々の野菜や地名を盛り込んだ歌詞に合わせた体操。クラシック調とポップ調の2種類。
横浜市 都筑区	座ってできるストレッチ	都筑区福祉保健センター 保険年金課 (企画・監修：横浜ビー・コルセアーズ)	045-948-2338	保険年金課窓口の待ち時間に、御来庁のお客様が直接的に健康づくりに取り組めるよう、座ってできるストレッチの映像を放映し、お客様に対し実施しています。 このストレッチは、都筑区にある横浜国際プールをホームアリーナとするプロバスケットチーム「横浜ビー・コルセアーズ」が企画・監修し、作成しました。

自治体名	体操の名称	実施主体	実施主体連絡先	実施目的・概要
横浜市 栄区	栄区転倒予防体操	高齢・障害支援課	045-894-8415	<p>転びにくい、転んでも骨折しにくい身体づくりのために、栄区で2016年から取り組んでいる体操です。実践編は約10分で、運動習慣のない方、体力に自信のない方でも行える内容です。</p> <p>啓発媒体：Youtube動画配信、DVD貸出、リーフレット</p>
	さかえっ子体操	地域振興課	045-894-8395	<ul style="list-style-type: none"> 国際NGOセーフコミュニティ認証センターが定める世界基準「セーフコミュニティ」の認証取得に合わせて作成した、けが予防を目的としたコミカルで親しみやすい体操。 Youtube掲載
川崎市	介護予防かわさき体操	健康福祉局保健医療政策部健康増進担当	044-200-2438	市民に馴染みのある曲「上を向いて歩こう」、「好きですかわさき愛の街」に合わせて2つの体操を、地域の閉じこもり予防・介護予防・仲間づくりのツール実施。
川崎市 川崎区	ほほえみ元気体操	健康づくりサポーター区地域みまもり支援センター（福祉事務所・保健所支所）地域支援課	044-201-3214	<p>日常生活動作を意識し、介護予防、特に転倒予防に重点を置いて体力の維持・増進を目的とした座位編と、より運動強度の高い、筋力アップも図れる健康づくり・介護予防を目指した足腰らくらく編（立位編）の2種類の体操を実施。</p> <p>R3年度に足腰らくらく編のDVDを作成し、YouTubeに掲載。</p>
川崎市 中原区	なかはらパンジー体操	なかはらパンジー隊区地域みまもり支援センター（福祉事務所・保健所支所）地域支援課	044-744-3308	健康増進と介護予防を目的に、閉じこもりを防ぎ地域で支えあう関係づくりを図る。
川崎市 高津区	高津公園体操	各公園体操リーダー区地域みまもり支援センター（福祉事務所・保健所支所）地域支援課	044-861-3316	介護予防、健康づくり、コミュニティーの活性化等を目的とした体操
川崎市 宮前区	宮前区ストレッチ体操～風の中で～	ヘルスパートナーみやまえ各公園体操リーダー区地域みまもり支援センター（福祉事務所・保健所支所）地域支援課	044-856-3302	健康づくりと介護予防、地域のヘルスネットワークづくりと活性化を目指した活動
	大好きメロコス体操	ヘルスパートナーみやまえ各公園体操リーダー区地域みまもり支援センター（福祉事務所・保健所支所）地域支援課	044-856-3302	健康づくり及び介護予防を図るとともに多世代交流の契機となることを目的とした活動

自治体名	体操の名称	実施主体	実施主体連絡先	実施目的・概要
川崎市 多摩区	多摩区みんなの公園体操 (屋外体操)	各公園体操リーダー 区地域みまもり支援セ ンター(福祉事務所・ 保健所支所)地域支援 課	044-935-3294	健康づくりと介護予防、地域のヘルスネット ワークづくりと活性化を目指した活動
	多摩区いきいき体操(屋 内体操)	各いきいき体操リー ダー 区地域みまもり支援セ ンター(福祉事務所・ 保健所支所)地域支援 課	044-935-3294	健康づくりと介護予防、地域のヘルスネット ワークづくりと活性化を目指した活動
川崎市 麻生区	ALEX体操	あさお運動普及推進委 員の会 区地域みまもり支援セ ンター(福祉事務所・ 保健所支所)地域支援 課	044-965-5157	健康づくり及び介護予防を図るとともに地域 に対する親しみと関心を高める
	かがやいて麻生スト レッチ体操	あさお運動普及推進委 員の会 区地域みまもり支援セ ンター(福祉事務所・ 保健所支所)地域支援 課	044-965-5157	健康づくり及び介護予防を図るとともに地域 に対する親しみと関心を高める
相模原市	相模原版いきいき百歳 体操	高齢・障害者支援課	042-769-9249	相模原版いきいき百歳体操を通じて、住民主 体の介護予防に資する通いの場の拡大に向け た取組みを支援し、高齢者が自分らしくいき いきとした生活を継続できる地域の実現を目 指して実施する。
相模原市 中央区役所	さくら体操	中央区みらい協働プロ ジェクト実行委員会 (事務局：中央区役所 地域振興課)	042-769-9801	区民が地域への関心や愛着を持ち、「住んで みたい」、「住み続けたい」と思ってもらえ るよう、「毎月3日」と「市民桜まつりの 日」を「中央区民がさくら色でつながる日」 と定め、区民がつながるための取組を行うこ ととして、中央区の歌にあわせた「さくら体 操」を創りました。この体操には、中央区を 象徴する“桜”や“宇宙”などの独自の振り 付けが盛り込まれ、子どもからお年寄りまで 楽しむことのできる体操です。 ※令和4年度以降はDVDの貸出のみ行ってい ます。
横須賀市	しらなみ体操	健康増進課	046-822-8135	「横須賀市歌ボサノババージョン」のメロ ディーに合わせて、気軽に横須賀市歌を口ず さみながら楽しめる体操。 啓発媒体：ウェブサイトから動画の配信、 DVD配布・貸出、印刷物の配布
	わいわい!!よこすか 元気体操	健康増進課	046-822-8135	高齢者の介護予防を目的として作成した体 操。高齢者になじみのある曲に合わせて手軽 に取り組むことができる内容となっている。 地域の自主的な集まりの場や、介護予防サ ポーターが行う地域活動で活用されている。 啓発媒体：、DVD配布・貸出、印刷物の配布

自治体名	体操の名称	実施主体	実施主体連絡先	実施目的・概要
平塚市	くすの木体操	健康課 (平塚市健康推進員連絡協議会への委託事業)	0463-55-2111	音楽に合わせて楽しく体を動かせるように、運動指導者が考案したご当地体操。市民の健康づくり運動を推進するため、市民ボランティアを中心に講座等で紹介し、普及を図っている。 立位と座位のバージョンがあり、子どもから高齢者まで幅広い世代の人ができる体操。
	ゴム体操	保険年金課	0463-72-7266	主に高齢者が要介護状態になることを防ぐため、約20年前に理学療法士が考案。ゴム抵抗を負荷とし、ストレッチと筋力向上が図れるプログラムとなっている。地域包括支援センターや体操指導者(健康チャレンジリーダー)が通いの場で普及を図っている。また、体操指導者の育成事業も実施している。
藤沢市	ふじさわオリジナル体操 (かわせみ体操 、 ふじさわプラス・テン体操)	・健康づくり課 ・健康づくりサポーター(運動サポーター) ・(公財)藤沢市保健医療財団 公益財団法人藤沢市保健医療財団 ・慶應義塾大学大学院健康マネジメント研究科	0466-50-8430	●かわせみ体操 「年齢に関係なく、誰でも気軽に参加できる、続けられる体操を作り、市民に普及したい」という思いから運動サポーター(市民ボランティア)が作成したオリジナルの体操。立位と座位バージョンがあり、誰でも気軽に取り組むことができる。 ●ふじさわプラス・テン体操 公益財団法人藤沢市保健医療財団、慶應義塾大学大学院健康マネジメント研究科が作成し、市が普及している体操。健康づくりに効果的な要素である「柔軟性運動」「有酸素運動」「筋力増強運動」「バランス運動」で構成した10分間の運動プログラム。馴染みのある童謡の音楽で、座位でも立位でも行うことができる。
小田原市	市民体操おだわら百彩	健康づくり課	0465-47-4723	・市民一人一人の心とからだの健康維持、増進を図る。 ・人と人が触れ合う機会を持つことで、地域コミュニケーションの向上につなげる。 平成16年度に医学、健康、スポーツ分野、家庭、学校、地域団体の方々と検討・研究し、東海大学に委託し、体操を創作した。平成17～20年度、24年度は指導員の養成を行い、職員と連携しながら、普及・啓発を図っている。
	小田原小唄体操	健康づくり課	0465-47-4721	新型コロナウイルス感染症の感染拡大により外出自粛生活が続いていた令和2年に高齢者の介護予防を図るため、自宅で手軽に取り組むことができる「小田原小唄体操」の動画を市ホームページ上に掲載、DVDを作成した。 リハビリテーション専門職の協力のもと、市民にとってなじみのある「小田原小唄」の曲に合わせて作った体操となっている。DVDについては、市へ利用希望があった時貸し出しを行っている。
茅ヶ崎市	みんなで!ちがさき体操	高齢福祉課	0467-81-7163	介護予防事業の推進

自治体名	体操の名称	実施主体	実施主体連絡先	実施目的・概要
逗子市	逗子どこでも体操	逗子市（社会福祉課）	046-873-1111	コロナ禍で密をつくらず、椅子1つあれば、一人でもどこでも取り組めるフレイル予防体操として作成し、紹介している。
三浦市	みうら名産地体操	高齢介護課・健康づくり課	046-882-1111	介護予防・健康づくり
秦野市	はだのさわやか体操	健康づくり課・高齢介護課	0463-82-9603	<p>はだのさわやか体操は、「健康で美しく歳を重ねる」、「体力づくりを気軽に楽しく」、「日常生活の中に気軽に取り入れられる運動」をテーマとして東海大学体育学部の協力を得て作られた。</p> <p>身近な地域で市民が気軽に参加できる体操会や出張講習会を開催しながら、体操を通じた人と人をつなぎ、地域ぐるみでの健康づくりに取り組んでいる。体操の普及には、ボランティアのさわやかマスターが主体的に活動している。</p> <p>体操の継続支援として、イラスト解説図、CD及びDVDの無料配布を行っている。</p> <p>平成30年度に、高齢者等向けの「ゆっくりバージョン」、「椅子バージョン」が完成し、身体機能の向上を目指して、地域での普及活動を推進している。</p>
厚木市	新あつぎ市民健康体操（愛称名あゆコロちゃん体操）	健康づくり課	046-225-2201	<p>新あつぎ市民健康体操（あゆコロちゃん体操）は、3つのコンセプト、①身体を活性化させる体操、②親しみやすい体操、③健康づくりができる体操からなり、子どもから高齢者まで市民一人一人が継続して楽しく、身体を動かせる体操になっている。</p> <p>市内の各種イベントや厚木市生涯学習出前講座、児童クラブ及び庁内職員講習会等で、新あつぎ市民健康体操指導員が主に普及活動を行っている。</p>
大和市	やまといきいき健康体操	健康づくり推進課	046-260-5663	介護予防の普及啓発および下肢筋力やバランス能力の向上を図る。脳活性化を目的とした指の体操が含まれており、認知症予防にも効果的。立位と座位のバージョンがあり、膝に負荷を掛けられない方も参加出来る。大和市健康づくり推進課でDVDの貸し出しを行っている。
伊勢原市	すこやかリズム体操	健康づくり課	0463-94-4609	<p>幼児から高齢の方まで「だれでも、いつでも、どこでも」できる、市オリジナル体操で市民の健康づくり及び運動習慣のきっかけづくりに活用している。</p> <p>また、DVD及びCDのセットを自治会、保育園、幼稚園、小中学校などに配布しているほか、貸出しを行っている。</p>
海老名市	海老名ロコモ体操	健康えびな普及員会	046-235-7880	ロコモティブシンドローム予防のために、簡単なストレッチと筋トレで構成
	海老名のびのび体操	健康えびな普及員会	046-235-7880	誰でも安全に、いつでもできる体操を市民に普及するため、ゴムバンドを活用した体操を作成
	WE LOVE ZAMA!健康体操	健康医療課	046-252-8236	WE LOVE ZAMA!健康体操を通じ、市民が健康に関心を持ち、自らの健康増進を図る。

自治体名	体操の名称	実施主体	実施主体連絡先	実施目的・概要
座間市	ざまげんきUP体操	介護保険課	046-252-7084	シニア世代向けに、介護予防のための「ざまげんきUP体操」を収録したDVDを作成した。市公式チャンネル(YouTube)で、ざまげんきUP体操の標準編と準備体操、コグニサイズ、お口の健康体操の4本の動画を公開している。また、DVDの普及のため「ざまげんきUP体操マスター講座」を4コース8回実施した。
南足柄市	きんたろう体操	健康づくり課	0465-74-2517	介護予防を目的とした体操で、童謡「きんたろう」の歌に合わせて「コンディショニング編」、「筋トレ編」、「ストレッチ編」を介護予防サポート隊が作成し、通いの場で使用している。
綾瀬市	あやせいきいき体操	健康づくり推進課	0467-77-1133	綾瀬市民の歌に合わせて、ゴムバンドを使い、子どもから高齢者まで誰でもできる簡単な体操を作成。市内のレクリエーション大会などで実施している。
葉山町	葉山体操	町民健康課 (葉山体操普及員)	046-876-1111	葉山町健康増進計画・食育推進計画に基づき、子どもから高齢者までが取組める町民のための体操を、葉山体操作成チーム(町民有志)と共に作成し、実施している。葉山町歌を体操用に編曲し、使用している。
寒川町	さむかわwakuwaku体操	健康福祉部健康づくり課	0467-74-1111	目的：町民の健康維持・増進、地域のコミュニケーション向上。 概要：全てのライフステージに対応できるよう、3種類(オリジナル・ゆっくり・座位)がある。
	生き生き長生き体操	健康福祉部健康づくり課	0467-74-1111	目的：町民の健康維持・増進、地域のコミュニケーション向上。 概要：町歌に動きをつけた棒体操。
大磯町	おおいそ骨太体操	(おおいそ骨太体操ボランティアの会、OISO運動支援リーダーの会) スポーツ健康課	0463-61-4100	健康づくり、元気な骨づくり(高齢者の寝たきり・転倒予防・骨折予防)を目的に平成11年に大磯町の第一体操として作成。
	大磯こゆるぎ体操	(おおいそ骨太体操ボランティアの会、OISO運動支援リーダーの会) スポーツ健康課	0463-61-4100	介護予防、生活習慣病予防を目的に、平成23年度に大磯町の第2体操として作成。太極拳の動きを取り入れたゆったりした体操。
二宮町	二宮町健康タオル体操	健康づくり普及委員 子育て・健康課(委託事業)	0463-71-7100	健康づくり普及委員協議会が町の委託事業(地域の通いの場等)の中で実施。町民自ら「自分の健康は自分で守る」という意識の向上を目的に、歌いながらタオルを使用し体操を行う。
中井町	中井町転倒骨折予防・こゆるぎ体操	健康課・自治会	0465-81-5546	自宅や身近な会場で継続的に取り組める転倒骨折予防体操
大井町	元気体操	福祉課	0465-83-8024	介護予防の目的 外出の機会の少ない高齢者の方や元気だけれど多少健康・体力に自信のなくなってきた方に軽体操を行うことにより、自立した生活を支援する。

自治体名	体操の名称	実施主体	実施主体連絡先	実施目的・概要
松田町	まつだ健康体操	子育て健康課	0465-84-5544	健康づくりと介護予防
開成町	かいせい いきいき健康体操(ゴムバンドなし) かいせい いきいき健康体操(ゴムバンドあり)	かいせいいきいき健康体操指導員会 開成町福祉介護課(事務局)	0465-84-0316	介護予防と健康づくり 壮年期から高齢者を対象に、かいせいいきいき健康体操指導員が中心となり地域での普及活動を実施。
箱根町	いきいきHAKONE体操	保険健康課 (普及活動：箱根元気会)	0460-85-0800	介護予防、高齢期になってもいきいきと暮らすことができることを目的とした体操。
真鶴町	まなづる生き生き健康体操	健康長寿課	0465-68-1131 (内線226)	「まなづる健康づくり計画(2次)」に基づく健康寿命の延伸と生活習慣病予防
愛川町	あいかわりフレッシュ健康体操	健康推進課	046-285-2111	町民の健康づくりと介護予防を目的とした体操。南国調のメロディーに合わせて、健康な人はもちろん、子どもから高齢者、障害のある方なども広く取り組むことができる。