

県・市町村オリジナル体操一覧

(令和6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	<a href="#">かながわ体力づくり☆キラキラ体操</a>	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
	<a href="#">3033スキマストレッチ</a>	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
	<a href="#">3033スキマヨガ</a>	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	<a href="#">ハマトレ</a>	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	高齢者の「歩き」に着目して開発した、全20種の横浜市版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
	<a href="#">ハマトレ【体験編】～横浜市歌バージョン～</a>	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。横浜市歌に合わせて気軽に実施できる。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	<a href="#">ひざひざワックン体操</a>	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分で行える。 啓発媒体：DVD、CD、リーフレット配布、Youtube掲載
横浜市 神奈川区	<a href="#">かめ亀てぬぐいサイズ</a>	高齢・障害支援課 高齢者支援担当	045-411-7110	神奈川区オリジナルのフレイル予防体操です。 神奈川区にゆかりのある浦島太郎のメロディーに合わせて行います。 Youtubeでも視聴可能。
横浜市 西区	<a href="#">ころばんよ体操～パタカラバージョン～</a>	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
	<a href="#">ころばんよ体操 Part2 ～お口の体操パタカラも一緒に～</a>	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	<a href="#">みなっち体操</a>	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 保土ヶ谷区	<a href="#">わがまち保土ヶ谷体操</a>	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「わがまち保土ヶ谷」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	<a href="#">ハマトレみんなのISOGO体操</a>	高齢・障害支援課	045-750-2418	横浜版ロコモ予防体操「ハマトレ」が親しまれるよう、区民の方の作詞した「みんなのISOGO」の曲に合わせて作成しました。座位編・立位編があります。  啓発媒体：横浜市ホームページ、Youtube動画配信、リーフレット、DVD
	<a href="#">磯子けんこう体操</a>	高齢・障害支援課	045-750-2418	フレイル予防の活動にちょい足しできる、フレイル予防（運動・口腔・社会参加）+脳トレを組み合わせた20分の動画を6本作成しました。  啓発媒体：横浜市ホームページ、Youtube動画配信、リーフレット、DVD
横浜市 金沢区	<a href="#">かもめ体操</a>	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
	<a href="#">富士山体操</a>	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。

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 都筑区	<a href="#">座ってできるストレッチ</a>	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。
	<a href="#">おうちで体操</a>	福祉保健課健康づくり係	045-948-2350	子どもから大人まで一人でもできる体操から、赤ちゃんと一緒にできる体操まで3種類の体操動画。日本体操研究所の木下 祐一先生が監修。  啓発媒体：ウェブサイトからの動画配信、パンフレット、都筑区ホームページ
横浜市 栄区	<a href="#">栄区転倒予防体操</a>	高齢・障害支援課	045-894-8415	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。  啓発媒体：Youtube動画配信、DVD貸出、リーフレット
川崎市	<a href="#">介護予防かわさき体操</a>	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	<a href="#">ほほえみ元気体操</a>	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	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。 R3年度に足腰らくらく編のDVDを作成し、YouTubeに掲載。
川崎市 中原区	<a href="#">なかはらパンジー体操</a>	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	<a href="#">高津公園体操</a>	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	044-861-3315・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	<a href="#">宮前区ストレッチ体操～風の中で～</a>	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

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 宮前区	<a href="#">大好きメロコス体操</a>	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。区内公園体操を中心に実施しているほか、地域のコミュニティカフェや昼食会、小学校における体操などで活用されている。
川崎市 多摩区	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
	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
川崎市 麻生区	<a href="#">ALEX体操</a>	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
	<a href="#">かがやいて麻生ストレッチ体操</a>	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	<a href="#">相模原版いきいき百歳体操</a>	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	<a href="#">中央区さくら体操</a>	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「中央区さくら体操」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。
	<a href="#">しらなみ体操</a>	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



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
横須賀市	<a href="#">わいわい！！よこすか元気体操</a>	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：ウェブサイトから動画の配信
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。
藤沢市	<a href="#">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）</a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康づくり課</li> <li>健康づくりサポーター（運動サポーター）</li> <li>（公財）藤沢市保健医療財団</li> <li>公益財団法人藤沢市保健医療財団</li> <li>慶應義塾大学大学院健康マネジメント研究科</li> </ul>	0466-50-8430	<p>●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。</p> <p>●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。</p>
小田原市	<a href="#">市民体操おだわら百彩</a>	健康づくり課	0465-47-4723	<ul style="list-style-type: none"> <li>市民一人一人の心とからだの健康維持、増進を図る。</li> <li>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。</li> </ul> <p>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。</p>
	<a href="#">小田原小唄体操</a>	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。

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
茅ヶ崎市	<a href="#">みんなで！ちがさき体操</a>	高齢福祉課	0467-81-7163	介護予防事業の推進
逗子市	<a href="#">逗子どこでも体操</a>	逗子市（社会福祉課）	046-873-1111	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	<a href="#">はだのさわやか体操</a>	健康づくり課・高齢介護課	0463-82-9603	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。 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。 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。 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。
厚木市	<a href="#">新あつぎ市民健康体操（愛称名あゆコロちゃん体操）</a>	健康子どもみらい部 健康医療課健診・予防係	046-225-2201	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。 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。
大和市	<a href="#">やまといきいき健康体操</a>	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。また、9ヶ所の地域包括支援センターで開催している介護予防サポーター講座（市委託）6日間コースの3日目に実施している。
伊勢原市	<a href="#">すこやかリズム体操</a>	健康づくり課	0463-94-4609	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。 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。
海老名市	<a href="#">海老名ロコモ体操</a>	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
	<a href="#">海老名のびのび体操</a>	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

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	<a href="#">WE LOVE ZAMA!健康体操</a>	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。
	<a href="#">ざまげんきUP体操</a>	長寿支援課	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。 ①ざまげんきUP体操上映会 ②はじめよう!ざまげんきUP体操講座 ③つきいち教室(毎回2~3種目を抜粋し実施)
南足柄市	<a href="#">きんたろう体操</a>	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「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	<a href="#">あやせいきいき体操</a>	健康づくり推進課	0467-77-1133	日ごろの運動不足の解消や生活習慣病の予防など、市民の健康増進に役立てるために綾瀬市民の歌のメロディに合わせた体操です。前半はストレッチ中心の「のびのび体操」、後半はゴムバンドを用いて筋力アップを図る「もりもり体操」です。椅子に座ったままでもできます。
葉山町	<a href="#">葉山体操</a>	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り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)と共に作成した。曲は葉山町歌を体操用に編曲したものを使用。 現在は葉山体操普及員やサポーターを中心に自主グループ化され、活動を実施している。
寒川町	<a href="#">さむかわwakuwaku体操</a>	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	0463-71-7100	健康づくり普及委員協議会が町民自ら「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

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
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。
松田町	<a href="#">まつだ健康体操</a>	子育て健康課	0465-84-5544	健康づくりと介護予防
開成町	<a href="#">かいせい いきいき健康体操</a>	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
湯河原町	<a href="#">150 (ワン・ファイブ・オー)</a>	湯河原町立吉浜小学校	0465-62-8287	開校150周年記念ソング「150 (ワンファイブオー)」に振付をつけた体操。運動会の準備運動などで実施している。
	ゆずダンス	湯河原町立湯河原中学校	0465-62-3393	運動会の準備運動などで実施している。
	<a href="#">いきものロコモ体操</a>	湯河原町内小中学校	湯河原町保健センター 0465-63-2111	現在、環境変化やゲームなどの影響で外遊びの機会が減り、身体を動かす基本動作が出来ない子供が急増している。ロコモティブシンドロームの検査項目を体操に盛り込むことで基本動作を改善し、正しい姿勢を作りバランスのとれた体・柔軟な体を作る事を目的としている。
愛川町	<a href="#">あいかわりフレッシュ健康体操</a>	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。