



「いこいな」
©シンエイ/西東京市

西東京市誕生10周年記念事業

西東京しゃきしゃき体操

パート2



●「西東京しゃきしゃき体操」とは？

この体操は、西東京市の歌「大好きです、西東京」にあわせて行う西東京市オリジナルの健康体操です。

楽しみながら全身をしなやかに動かし、バランス能力や足の筋力を高めるために必要な運動を行えるよう、早稲田大学の研究結果に基づき作成しました。パート2は道具を使わないため場所を選ばずどこでも実施できます。

●体操をオススメしたい方は？

1. 運動不足を感じている方
2. 体力、筋力をつけたい方
3. 音楽にあわせて楽しく運動したい方



しゃきりん

問い合わせ 西東京市健康福祉部 健康課 TEL 042-439-3526