

ニギニギ体操は、いつでも、どこでも、だれでもできる運動です。
手を強く握りしめて動かし、その後に緩めることで成長ホルモンが分泌され、体のタンパク質合成が促進されます。その結果、筋肉と骨の増強につながり、子供から高齢者までの体づくりに効果的です。
明日も元気に過ごすために、ニギニギ体操を日常的に行いましょう。

MENU

はじめに

・ニギニギ体操の説明 ……………約2分

実践 初級者編

・ニギニギ体操12項目×5回 ……………約7分

実践 中級～上級者編

・ニギニギ体操12項目×15回 ……………約14分

ストレッチ体操

・ニギニギ体操前後のストレッチ ……………約4分



【監修・出演】

体育学修士・健康運動指導士
西内 久人



【出演】 市民のみなさん

石松 幸子 伊藤 洋子 楠本 ミキ 黒木 功
永戸 覚 原 ミエ子 山根 節子 吉田 益美
吉田 よし子 (敬称略・五十音順)

【ナレーション】健康運動指導士 荒木 智子

【撮影協力】宗像大社 織幡神社 【音楽協力】スローナミュージック株式会社

【企画・制作】宗像市 健康課 ホームページアドレス <http://www.city.munakata.lg.jp> 平成29年度

※このDVDを、営利目的でレンタル・複製・販売すること等は禁止します。



人がいきいき 地域が元気
みんな笑顔で健康づくり

むながた
ニギニギ体操

人がいきいき 地域が元気
みんな笑顔で健康づくり



むながた ニギニギ体操



宗像大社 辺津宮



宗像市

