



# 健康改善!

WORK OUT プログラム

# 親子でなわとびエクササイズ



めっちゃ  
「11重とび」が  
「ジャンプ」!

参加者全員に、  
なわとびを  
プレゼント!



## プログラム

『プロなわとびプレイヤーと  
いっしょに運動! 筋トレ!』

### 講師

くろの ひろま  
黒野 寛馬 さん

(株式会社JUMPLIFE代表取締役・  
プロなわとびプレイヤー)

- フレイルチェック(保護者のみ)
- 体組成・骨密度測定 など



## 対象

豊中市民で小学生(1~6年)と保護者のペア。各回40組。

※一申込につき、小学生2人まで可。(保護者は1人まで)

## 申込方法

- 1月8日(月・祝)~21日(日) に市HPの電子  
申込システムから申込み。  
申込み多数の場合は抽選。

※電話・電子メールでは受け付けておりません。

- 当否結果通知

1月26日(金)以降に電子メールでお知らせ  
します。



▲申込みは  
こちら  
(市HP)

主催：豊中市

## 日時・会場

令和6年(2024年)

2/10 土

豊泉家千里体育館  
(豊中市新千里東町3-8-1)

第1回

9:00~11:30

第2回

13:00~15:30

2/23 金祝

豊島体育館  
(豊中市服部西町4-12-1)

第3回

9:00~11:30

第4回

13:00~15:30

※各回の内容は同じです

参加費  
無料

# 「コロナフレイル」を予防しよう



コロナによる活動制限で、あらゆる年代においてフレイルの急増が懸念されています。



## フレイル(虚弱)とは

健康な状態と、介護が必要になる状態の中間を意味します。

## コロナフレイルとは

コロナによる活動制限で、身体面や精神面に影響がでること。高齢者だけでなく、あらゆる年代でのフレイルが増加・悪化することが懸念されています。



## ※サルコペニア(筋肉減弱症)とは

筋肉量の減少で、全身の筋力が低下した状態のこと。サルコペニアが進行すると、運動機能障害、さらには歩行困難、要介護、寝たきりのリスクにつながります。



## こんなところに影響が……

	全年齢	特に高齢者は
身体面	運動・活動の機会が減る ▶▶ 体重の増加、生活習慣病の悪化	体力や筋力が低下 ▶▶ 転倒して骨折 ▶▶ ※サルコペニア(筋肉減弱症)のリスク上昇
精神面	人と会う機会や活躍する機会が減る ▶▶ 気分の落ち込み、軽うつ状態	人と話す機会、刺激を受ける機会が減る ▶▶ 認知機能の低下

## 講師紹介

### 黒野 寛馬(くろのひろま)

株式会社JUMPLIFE代表取締役・プロなわとびプレイヤー

筑波大学入学時に初めてなわとび競技に出会い、その多彩な技やアクロバティックなパフォーマンスに魅了され、なわとび競技を始める。2014年世界大会で日本人初となる個人総合優勝、2021年の世界大会では団体総合優勝を果たし、世界チャンピオンとして活動を続けている。またリオ五輪、東京五輪にてバスケットやハンドボールのハーフタイムショーに出演するなど、国内外問わず、なわとびの普及活動やパフォーマンス活動をおこなっている。

令和4年2月、豊中市曾根東町にて株式会社JUMPLIFEを設立し、現在に至る。

