

なわとび編

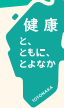
プロなわとびプレイヤー

くろのひろま

黒野 寛馬さんと

いっしょに運動! 筋トレ!

豊中市保健所 Presents



健康改善!
WORK OUT プログラム

親子で

エコガサイズ

プログラム

なわとび編

講師

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)

プロなわとびプレイヤーと

いっしょに運動! 筋トレ!

バスケ編

講師

金本 奈々 さん

(株式会社いっぽ代表取締役・
元プロバスケットボール選手)

元プロバスケットボール選手と

いっしょに運動! 筋トレ!

なわとび編&バスケ編 共通

- フレイルチェック (保護者のみ)
- 体組成測定 (保護者のみ)
- 保健所職員による健康講座 など

参加者全員に
なわとび
プレゼント!

対象

豊中市民で小学生(1~6年)と保護者のペア。

なわとび編は40組、バスケ編は20組。

※一申込につき、小学生2人まで可。(保護者は1人まで)

参加費
無料

申込方法

- 12月2日(月)~15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。
※第2希望まで選択可。
※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
12月20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)

日時・会場

令和7年(2025年)

1月13日 月祝

豊泉家千里体育館
(豊中市新千里東町3-8-1)

なわとび編

9:30~11:30

バスケ編

13:40~15:30

2月11日 火祝

豊島体育館
(豊中市服部西町4-12-1)

なわとび編

9:30~11:30

なわとび編

13:30~15:30

主催:豊中市

元プロバスケットボール選手

かねもと なな

金本 奈々さんと

いっしょに運動! 筋トレ!

バスケ編

働く世代にも知ってほしい!!

「フレイル」を予防しよう

転倒、体重減少、疲れやすい……
気になる症状はありませんか？



社会的フレイル

- 人とのつながりの減少
など



これらは互いに
関連し合い、
悪循環に
陥ります

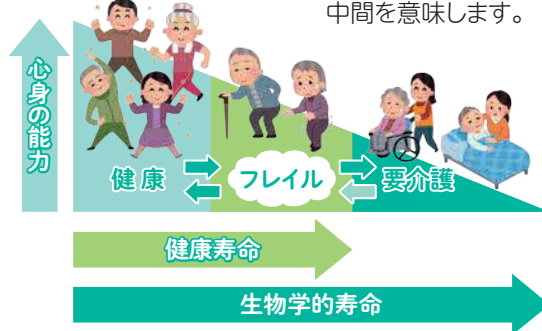
心理的フレイル

- うつ
- 認知機能の低下
など



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。



身体的フレイル

- サルコペニア^{※1}
- ロコモティブシンドローム^{※2}
など

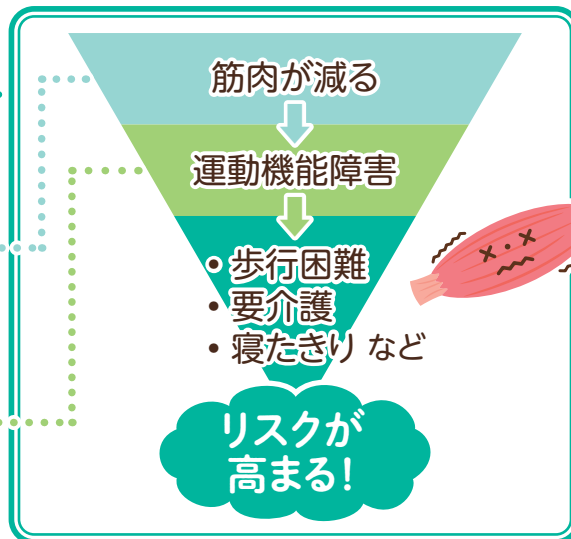


※1サルコペニア(筋肉減弱症)とは

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。

※2ロコモティブシンドローム(運動器症候群)とは

加齢に伴う筋力の低下や関節や脊椎の病気、骨粗しょう症
などにより運動器の機能が衰えて、要介護や寝たきり
になってしまったり、そのリスクの高い状態のことです。



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、豊中市菅根東町にて株式会社JUMPLIFEを設立し、現在に至る。

金本 奈々 (かねもとなな)

株式会社いっぽ代表取締役・元プロバスケットボール選手



両親の影響でバスケットボールをはじめ。中学、高校とキャリアを重ね、白鷗大学在籍時の全日本インカレで準優勝、2016年から2018年シーズンまでWJBL(バスケットボール女子日本リーグ)のトヨタ紡織サンシャインラビッツに所属しプロバスケットボール選手として活躍。退団後はフリーランスとして不動産業界で活動しながら、自分を育ててくれたバスケットボールに恩返しするため、初心者向けバスケットボールサークルなどを運営。令和5年度から、豊中市内で親子バスケットボール教室(豊中市健康づくり支援事業補助金交付事業)を主催している。