

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

エクササイズ

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1日(月)~14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3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19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8年(2026年)

1月25日 日

庄内体育館
(豊中市野田町4-1)

なわとび編 10:00~11:50

バスケ編 13:00~14:40

2月14日 土

豊泉家千里体育館
(豊中市新千里東町3-8-1)

なわとび編 10:00~11:50

なわとび編 13:00~14:50

2月21日 土

豊島体育館
(豊中市服部西町4-12-1)

なわとび編 10:00~11:50

バスケ編 13:00~14:40

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



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。

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。



健康寿命

生物学的寿命

筋肉が減る

運動機能障害

- 歩行困難
- 要介護
- 寝たきり など

リスクが
高まる!

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、豊中市曽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る。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。

