

報道関係者各位

古墳×体操の新イベント！ 「あおぞら百歳体操&古墳魅力発見ツアー」羽曳野市で開催！

羽曳野市では、世界遺産の応神天皇陵古墳など複数の古墳に囲まれた市役所本館『屋上』で、健康維持のための体操＜いきいき百歳体操＞を行うイベント【青空！いきいき百歳体操】を開催します。普段行くことのない市役所屋上から周辺の古墳や奈良方面の山々を見渡しながら、秋空の下、清々しい気持ちで百歳体操に取り組んでいただきます。そのあとは、専門家からの話を聞いて古墳の歴史的価値や魅力に触れ、悠久の歴史を感じることができる＜健康体操＞×＜歴史資産＞の新企画イベントです。



いきいき百歳体操は、全国で行われている筋力維持・向上のための体操です。椅子に座って負荷が調整できるおもりを手首や足首につけ、体力に合わせて無理なく行えます。

羽曳野市でも市内 90 箇所で開催されており、各地の集会所や公民館などで市民 1500 人以上が自主的に運動に取り組んでいます。普段は、参加グループ以外との交流や、決まった実施場所以外で体操を行うことはありませんが、今回は羽曳野市内で日々いきいきと健康維持に取り組む方々が集まることで、取り組む仲間がたくさんいることを知って頂き、世界遺産の古墳の景色を視界いっぱいに見られる場所で、清々しくいつもの百歳体操をするという一体感のある特別な体験の場を作りたいとの想いで企画を致しました。

また今回は、羽曳野市文化財・世界遺産室のサポートで専門家による解説があり市役所の周りを囲んでいる古墳の歴史的価値や魅力に触れることができます。いつもと違った目線で古墳を捉えることができ、市民の方々に羽曳野市の歴史的魅力を新たに知って頂く機会でもありますので年齢、体操初心者ベテラン問わず気軽に参加いただけます。

開催概要

＜対 象＞ 市内在住、年齢は問いません。（もちろん初めての方大歓迎！）

（普段の百歳体操はおおむね 65 歳以上を中心とした活動）

＜開催日時＞ 11 月 22 日（土） 10 時 30 分～12 時 00 分 （雨天時は 12/6（土））

＜開催場所＞ 羽曳野市役所 本館屋上

＜参加人数＞ 約 100 名

＜内 容＞ 全員でいきいき百歳体操を行い、その後市役所周りの古墳等についてぐると
屋上一周解説、希望者は文化財展示室の見学があります。

＜問 合 せ＞ 羽曳野市 保健福祉部 地域包括支援課 ☎072-947-3822