

蒲都市オリジナル体操動楽

～動くことを楽しみましょう～

蒲都市では、高齢者の皆さんがいつまでも元気に過ごすため、蒲郡にゆかりのある曲を取り入れて、親しみを持って取り組める体操を収録したDVDとCDを作成しました。自宅やサロンなど通いの場、介護サービス事業所などで幅広く活用していただき、健康寿命の延伸にお役立てください。

DVD

CD



★DVD 又は CD の配布

蒲都市内の健康づくりを目的として使用する団体（希望する団体）

＜配布場所＞

保健センター（健康推進課）浜町4番地

★DVD の貸出

蒲都市、東三河広域連合の住民で、健康づくりを目的として利用する個人・団体

＜貸出期間＞2週間

＜料金＞ 無料

＜貸出場所＞

保健センター（健康推進課）浜町4番地

蒲都市役所（長寿課）旭町17番1号

東三河広域連合介護保険課

各市町村介護保険担当課

1. 全体説明 (0:28)
2. ロコモーショントレーニング(ロコトレ) (7:58)
3. 水戸黄門体操(解説) (2:20)
4. 水戸黄門体操 (2:44)
5. 蒲都市民の体操(解説) (2:50)
6. 蒲都市民の体操 (2:46)
7. お口の体操がまごおり (7:00)
8. ストレッチ体操 (9:03)
9. 蒲郡ほほえみ体操(解説) (3:09)
10. 蒲郡ほほえみ体操 (3:07)

蒲都市民の歌

作詞：牧 富也 作曲：藤山一郎

- 1 碓神山から さしてくる
光さやかな わがまちよ
くすの大木 風に鳴り
遠い歴史が しのばれる
ふるさとのまち 蒲郡
ふるさとのまち 蒲郡
- 2 三河湾から よせてくる
潮の香高い わがまちよ
出船入船 にぎやかに
広い世界が よんでいる
ひらけゆくまち 蒲郡
ひらけゆくまち 蒲郡
- 3 機織る音に 湯のけむり
花とみどりの わがまちよ
生きるよるこび ここに湧き
伸びる未来に ゆめがある
さかえゆくまち 蒲郡
さかえゆくまち 蒲郡

お口の体操がまごおり

アサリがうまいな あいうえお
ガマっこ元気だ がぎくげこ
繊維がさかんよ さしすせそ
竹島探検 たちつと
波音のんびり なにぬねの
花火がババーン ばびぶべば
みかんがまちじゅう まみむめも
湯けむりユラユラ やいゆえよ
ラグーナらんらん らりるれるる
わたしや幸せ わ を ん



蒲都市オリジナル体操動楽（どうらく）

～動くことを楽しみましょう～

蒲都市オリジナル体操動楽

～動くことを楽しみましょう～



[出演協力] 蒲郡リハビリテーション連絡会
愛知県健康づくりリーダー連絡協議会(蒲郡支部)
愛知県歯科衛生士会(蒲郡担当)
蒲郡市健康化政策実行の推進プロジェクトメンバー
[監 修] 公益財団法人愛知県健康づくり振興事業団「蒲郡ほほえみ体操」「ストレッチ」
[企画制作] 蒲郡市

問合せ先：蒲都市保健センター(健康推進課) 蒲都市浜町4番地
電話 0533-67-1151 FAX0533-67-9101