

# 12月10日 ときげんき体操を議場で実践!

健康で生き生きとした毎日が送れるよう、運動習慣のきっかけとなることを願って作られた「ときげんき体操」。

ヒトツバタゴや三国山、流鏝馬といった土岐市を連想する動きも取り入れた体操です。

12月10日の本会議休憩中に、議員全員と執行部で体操を行いました。ウイルスに負けない身体を作るためにも、ぜひご自宅で行ってみてください!



土岐市ホームページからときげんき体操の動画を見ることができます。  
解説動画もありますので是非ご覧ください。

**アクセス:** 土岐市ホームページトップ→健康・福祉→健康づくり情報→ときげんき体操

## 編集後記

令和2年第5回定例会において、「防災・減災、国土強靱化対策の推進を求める意見書」を可決しました。大規模な自然災害に事前から備え、市民の生命・財産を守るための予算の確保及び財源を安定的に確保するための措置が講じられるように要望するものです。

議場で「ときげんき体操」を土岐市民の歌に合わせて実演しました。PC・スマホで検索をして動画呼び出して、実施してみてください。健康寿命延伸にお役立て下さればと思います。

新型コロナ感染症の拡大が続いています。引き続き感染症対策のご協力をお願いします。

(文責: 各務和彦)

### 議会だより編集委員会

委員長: 小栗恒雄 副委員長: 北谷峰二

委員: 加藤淳一 後藤久男 鈴木正義 各務和彦 水石玲子 安藤学