

# 1回3分で出来る!

## 子どもと、家族と、友達と、みんなで一緒に!

### 楽しく踊って気付けば健康に!

# イ・ン・ダ!

## ~ All The Love ~

### 滝沢市健康ダンス

## イ・ン・ダ!ってなに?

「60歳未満の若い世代で運動習慣のある人が少ない」(たきざわ健康プラン21アンケート調査より)ことを改善するために、若い世代や子どもたちが、将来の病気の予防や健康寿命の延伸のため、また、一人ひとりの健康づくりの意識を高め、実践してもらうために制作した、滝沢市公認の健康ダンスです。

滝沢市健康づくり宣言の6つの行動指針の中に「ウォーキングなどの運動に親しみ、健やかな心と身体をつくりまします」を掲げ、プラス10分の健康づくり(今より10分身体を動かそう)をすすめるきっかけづくりとして制作しました。

### 毎日やればインダ!

## イ・ン・ダ! 続けて実感! 4つの効果

ジャンプやステップをすることで、足腰などの下半身の強化や転倒・骨折予防になります。

振り付けを覚えて、音楽に合わせて踊ることで、脳と身体の活性化につながります。

踊ることで、心肺機能が向上し、血液循環も良くなります。血液循環が良くなることで更なる新陳代謝が期待できます。

完璧に踊れなくてもインダ! みんなで楽しく続けることで、こころと体をリフレッシュできます。

バランス能力向上!  
筋力向上!

脳と身体の活性化!

有酸素運動で、心肺機能向上、基礎代謝UP!

みんなで楽しく、こころと体をリフレッシュ!

滝沢市公式YouTubeチャンネルには、通常版動画のほかに、振り付けの解説がついたレクチャーバージョンの動画も掲載中! 詳しくはこちらのQRコードをご覧ください。

