

子どもから  
大人まで!!



Let's

# フキボ体操

みんなで楽しく!!



QRコードから動画へアクセス



# プチボ体操

## YouTubeにて配信中

みんなでも  
たくさん踊ってね!!

YouTubeで  
検索!!

Q プチボ体操

検索

「プチボ体操」は、サロンや研修などにおいて活用できる体操として制作するとともに、「プチボ」※に込めた社協の思いを歌と体操で表現し、幅広い世代へ福祉の心を広げていくことを目的にしています。

制作にあたっては、北九州市立大学と戸畑リハビリテーション病院と協働し、学生の柔軟な発想や介護予防・健康づくりについての専門的な視点を取り入れ、高齢者だけではなく、子どもから大人まで幅広い世代に親んでもらえる体操としました。社協活動への参加促進につながるように、今後もふくしに関する動画を作成しYouTubeで配信していきます。



プチボザウルス

※「プチボ」: Petit (プチ: フランス語で「小さな」) Volunteer (ボランティア: 福祉活動に参加する人) の意味を込め、誰にでも愛される Saurus (ザウルス=恐竜) から名前がついた北九州市社協オリジナルマスコット (愛称「プチボ」)。

### 北九州市立大学 地域創生学群

音楽に合わせた体操動画を作るのは初めてだったので、戸惑う面もありましたが、メンバー6人で協力して作成することができました。これまでの運動経験や、資料から学んだこと、アドバイスを組み合わせてたくさん話し合っていました。体操の中で特に注目してもらいたいポイントは、みんなの笑顔です。この動画を見て踊って頂き、多くの方が笑顔になって下さるととても嬉しいです。今回、動画作成に携わる貴重な機会を与えて下さった社会福祉協議会様、戸畑リハビリテーション病院の原田先生に感謝します。ありがとうございました。



佐藤先生

北九州市立大学 地域創生学群のスポーツ系実習を担当させていただいております佐藤と申します。プチボ体操の動画作りは、地域創生学群に所属しているアダプテッドスポーツ実習の学生6名が担当させていただきました。彼らは、子どもからお年寄りまで幅広い年代の人々が「プチボ体操を通じて少しでも笑顔になってもらいたい、健康になってほしい」という思いから、動画作成に取り組んでいました。一人でも多くの方にプチボ体操を踊っていただき、笑顔で健康な生活を送っていただきたいと思います。

### 戸畑リハビリテーション病院

社会医療法人共愛会戸畑リハビリテーション病院で理学療法士として勤務しております原田と申します。今回、プチボ体操の作成にあたり、体操の監修という役割で参加させていただきました。学生さんたちに事前に「高齢者の身体特性」について学んでもらったことで、老若男女だれでも楽しく、効果的に踊っていただける体操が完成しました。プチボ体操をきっかけに、北九州のみでなく全国のみなさまが元気に踊ってくれることを期待しています!!



原田先生

