

日本一の健康じまをめざして！

動画募集集

スティールパン演奏「十島の歌」で体操する動画を募集します♪

ステップ 1

基本の体操を
覚えます！

ステップ 2

スティールパン演奏「十島の歌」に
合わせた体操に挑戦！！

基本よりゆっくりなテンポ

ステップ 3

各自で撮影会を行い
投稿！！！



としまのうたストレッチ体操 動画募集案内

令和2年度は、島内自粛ムードもあり、1人で過ごす時間が増えたり皆で運動する機会も減ったりするなど、運動不足にもなりがちな年でもあったかなと思います。

そんな年をきっかけに新たな運動習慣を育むべく！皆様にご協力依頼です<m(_)_m>

●概要

十島村には、平成18年に「十島の歌」に合わせて考案された「としまのうたストレッチ」という体操があります（基本の体操動画を十島村ホームページで公開中です）。

その体操を楽器スティールパンで演奏した「十島の歌」に合わせて体操している動画を十島村に住んでいる皆様から集め、ひとつの動画を作りあげます（居住歴のある方もOK！）。

完成した動画はDVDにして島内の介護予防拠点施設等の活動に活用します。

●募集期間

令和3年3月12日(金)まで ※14(日)定期船の上り便に間に合うように

●募集方法

①お手持ちの撮影機器（携帯やビデオカメラ）で撮影した動画を出張所で管理しているUSBを借用し投稿（保存）してください。注意中之島はUSBのみ介護予防拠点施設くつろぎの郷で管理。

※カメラの画質設定は、いちばんよい設定でお願いします♪

②書類に必要事項（お名前・連絡先）を記載してください。

※居住歴のある方で、島外から動画を投稿される方は役場担当までご連絡ください♪

●注意事項

※皆様が住んでいる島の自慢の場所を背景にソーシャルディスタンスに気をつけながら、なるべくマスクを外したお顔が映るような状況での撮影をお願いします（撮影本番中は会話を控えるなど）。

※募集が多数の場合は選考のうえ、完成した動画の発表をもって報告にかえさせていただきます。

＼ご協力よろしくお願ひいたします／

【問合せ先】TEL 099-222-2101 十島村役場住民課健康福祉室（担当：大栄）