



旭川 ラジオ体操 雪かきVer.

旭川の雪を
楽しく・健康に

SnoCom

スノーコミュニケーション



除雪×体操=健康!?



～スノーコミュニケーション～

「SnowCommunication」は雪国旭川で冬や雪をより楽しくとらえ、健康で豊かな生活を目指す取り組みをしています。

除雪は健康!?

ラジオ体操旭川 雪かき Ver.が誕生!

体操は簡単!

除雪はウォーキングの2倍の運動強度。筋トレにも効果的なのでオススメ!

ラジオ体操第一の音楽に合わせて雪かきの動きをします♪

タオル等でも代用可能! 座ってでもOK。 年中楽しく体力づくり♪



CHECK

旭川 ラジオ体操 雪かき



体操の動画

スノーコミュニケーション プロジェクト

学校法人稲積学園 北都保健福祉専門学校 作業療法学科 理学療法学科
社会医療法人元生会 森山メモリアル病院 介護予防リハビリテーションセンター
旭川春光・春光台地域包括支援センター

お問い合わせ先

春光・春光台地域包括支援センター ☎54-1165

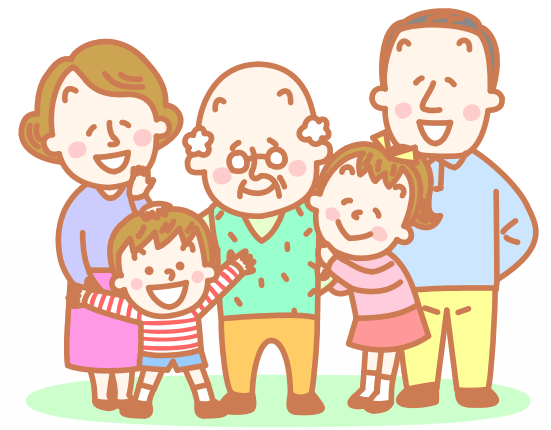
スノーコミュニケーションの目指す姿

スノコミが広がることで・・・

介護予防 & 健康増進

- ・理学 & 作業療法で (基本 & 応用動作能力) 向上
- ・痛み予防にも効果

地域共生社会の
実現 &
地域活性化



- ・雪かきをイメチェン
- ・雪フェスなどの開催
- ⇒雪を楽しむ地域へ

人の輪の発生

- ・一緒に体操
- ・隣家もついでに除雪
- ・雪フェスなどで協力

雪は地域の宝