



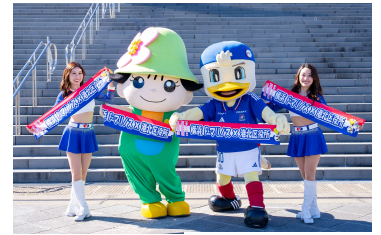
横浜 F・マリノスの全面協力！

みんなでトライして健康に♪ 『港北MMダンス』の動画 が完成しました!!

港北区は、横浜 F・マリノスと「港北区におけるホームタウン活動の協力協定」を締結し、港北区の魅力向上と地域活性化に資する活動の推進に取り組んでいます。このたび、横浜 F・マリノス、及び横浜市総合リハビリテーションセンターの協力を得て、フレイル予防を目的とした体操『港北MMダンス』の動画を作成しました。

横浜F・マリノスのサポーターズソングに合わせ、横浜 F・マリノスのマスコットキャラクター「マリノスケ」とオフィシャルチアリーダーズの「トリコロールマーメイズ」、港北区キャラクター「ミズキー」も一緒に参加しています。

みんなで楽しくできるダンスをきっかけに、これまで関心がなかった方も高齢者の「フレイル予防」(※)につながるよう、港北区から全国へ『港北MMダンス』を発信します！



©1992 Y.MARINOS

“小さいお子さまから大人まで” 様々な世代の方と一緒に
楽しく取り組みながら、「フレイル予防」を始めよう！



POINT

『港北MMダンス』は、

◀MMIは、「ミズキー」のMと「マリノスケ」のMです▶

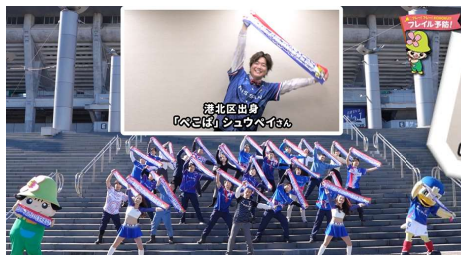
- ★タオルを使い、ストレッチと筋トレ、チアリーダーの動きあり！音楽を口ずさみながら楽しめます。
- ★高齢者のフレイル予防を目指した、横浜市総合リハビリテーションセンター監修による体操。
- ★自分に合った強度の動きが選べます。▶「立位編」と高齢者も座ってできる「座位編」の2つ
- ★家族や身近な人と一緒にトライできます。

※フレイルとは？…裏面参照

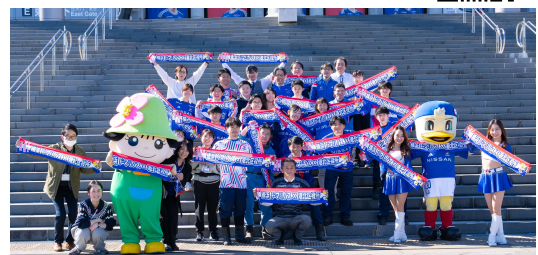
【動画概要】 みんなでやってみた！Ver (約4分30秒) 期間限定配信:令和7年3月末～令和8年3月末

- ・港北区ご出身の人気お笑いコンビ「ペコぱ」のシュウペイさんが出演
- ・港北区役所の竹下幸紀区長をはじめ、庁内の様々な部署の職員が参加

動画はここから▶



ペコぱ シュウペイさん



様々な部署の協力により完成！



チアリーダーのポーズ



みんなでスクワット

裏面あり



GREEN × EXPO 2027
YOKOHAMA JAPAN

2027年国際園芸博覧会 2027年3月～9月 横浜・上瀬谷



【動画概要】 もっと詳しく！実践編（立位&座位）（約4分30秒） 配信:令和7年3月末～(期限なし)

- ・動きの説明テロップ入り
- ・座ったままでも、股関節・足関節の動きなど、足腰周りの運動ができる！

動画はここから▶



チアリーダーのポーズ



股関節周りの動き



足上げ



ウォーキング



ひねり



決めポーズ

港北区は、皆さまとともに
「港北MMダンス」と「フレイル予防」の取組を
より多くの区民に広げていきます！

(参考) 令和7年6月から
『港北MMマイスター』を募集!!

『港北MMマイスター』とは…

「港北MMダンス」と
「フレイル予防」について学び、
自分で取り組みながら、
周りにも広めてくれる人

フレイル予防に関する知識を
段階的に学びます。

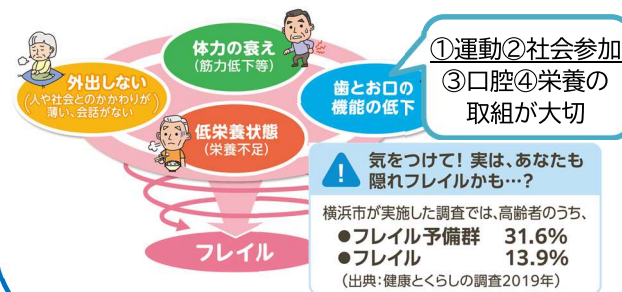
(7月～11月 全5回/1コース予定)



詳細は後日、港北区「介護予防HP」に掲載予定



※フレイルとは



お問合せ先

港北区 高齢・障害支援課長 阿部 卓 Tel 045-540-2321



GREEN x EXPO 2027

YOKOHAMA JAPAN

2027年国際園芸博覧会 2027年3月～9月 横浜・上瀬谷

