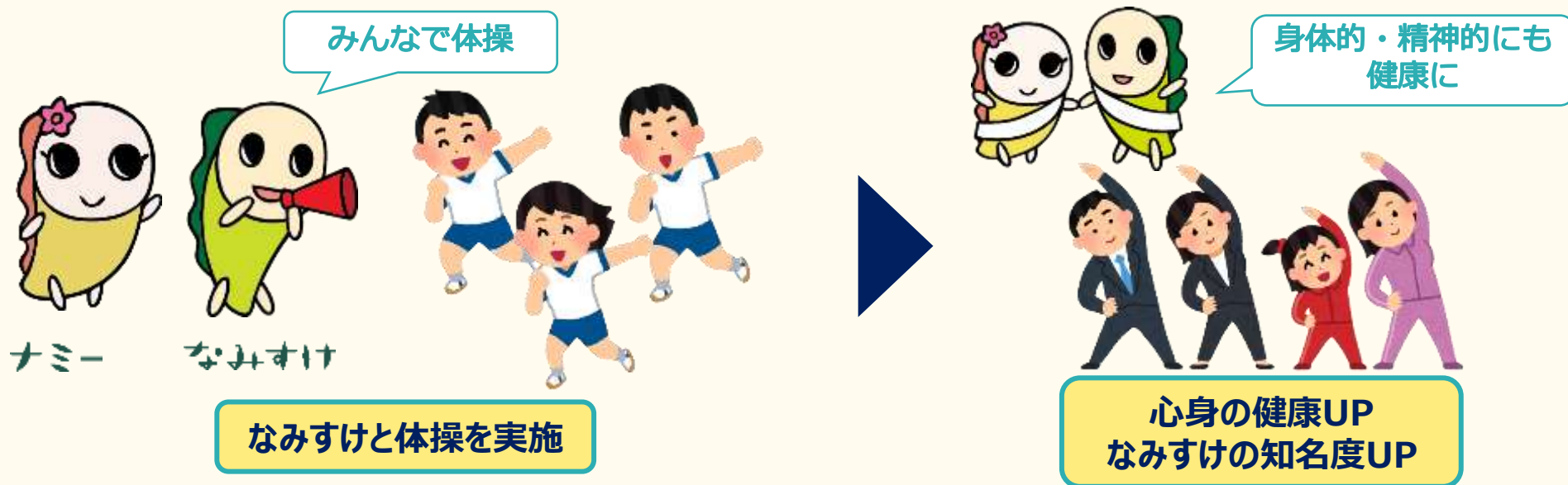


# なみすけと体操をしよう

- なみすけ・ナミーと一緒に楽しく体を動かせる体操を実施
- 動画配信のほか、なみすけが区民と一緒に体操するイベントを開催



## 期待される効果

- なみすけや他の区民と楽しく体操することを通じ、大人から子どもまで、自然に筋力や柔軟性などが向上するほか、生活習慣病や認知症の予防、ストレス軽減など、心身の健康の維持・増進につながる
- なみすけの知名度のさらなる向上