

【報道提供資料】  
PRESS RELEASE



「せんなんアンバサダー」優木まおみさんとのコラボレーション  
健康寿命延伸プログラム「せんなんWAOビクス」を開発しました  
～お披露目イベント「いきいき健康 EXPO」を12/7に開催～



泉南市では、このたび市民の健康寿命の延伸を図るため、大阪府理学療法士会との連携により推進している介護予防体操「WAO体操2」と「せんなんアンバサダー」優木まおみさんのオリジナルピラティスメソッド「MAOBICS」、この2つを融合させた健康寿命延伸プログラム「せんなんWAOビクス」を制作し、お披露目イベントを開催することとなりましたのでお知らせします。

イベント名：いきいき健康 EXPO

開催日時：令和6年12月7日（土） 10時～16時  
（お披露目体験会は13：45～と15：15～の2部制）

開催場所：イオンモールりんくう泉南 2階イオンホールほか

## 制作の背景

泉南市では、健康寿命の延伸という課題解決を図るべく、「WAO 体操 2」の普及に努めており、現在、市内 27 か所の地域での通いの場で、多くの方々が「WAO 体操 2」を活用した健康増進に取り組んでいます。また、YouTube にアップした「WAO 体操 2（在宅編）」を楽しんでいる方も多く、一定の方々への訴求がなされている状況です。

しかし、これらの取り組みを実際に行っている方々の多くは 65 歳以上であり、生活習慣病の発生率が高いとされる 40 歳～60 歳代前半の方々の割合は決して多くはないと言わざるを得ません。

そのため、泉南市では健康増進・介護予防活動を主な業務として担っている各担当課等と、万博を契機としてヘルスケアの推進を目指している連携戦略課が連携し、万博を契機とした健康寿命延伸についての取り組みを行うこととなりました。

## 各課による課題感

取り組みを行うにあたり、各課によるプロジェクト会議を実施し、以下の課題を確認しました。

- 健康診査の受診率が低く、疾病の早期発見に至らないことが多い
- 定年後の男性の地域活動への関りが少ない
- 40 歳代～60 歳代の生活習慣病の発生率が高い

## アンバサダーとのコラボによるエクササイズの開発

以上の課題を受け、各課のアイデアを出し合い、これまでピラティスを主としたエクササイズ分野で活躍されている「せんなんアンバサダー」の優木まおみさんの MAOBICS（健康や美を意識したすべての人の QOL 向上を目指すプログラム）と、泉南市がこれまで推進してきた WAO 体操 2（実際の愛好者は 65 歳以上が中心）を融合させ、すべての年齢層の方々をターゲットにしたエクササイズプログラムの開発を行い、新たなターゲット層に訴求するとともに、これまでの WAO 体操 2 のさらなる普及啓発を目指していくこととなりました。

## MAOBICS×WAO 体操 2 名付けて WAO ビクス

WAO ビクス開発にあたっては、大阪府理学療法士会にも協力をお願いし、産・医・官の協働によるプログラム開発を行いました。

WAO ビクスは、5 つのプログラムで構成されており、好きなプログラムを選んで楽しんでいただくことも可能です。

また、プログラム 1 の泉南応援ソング「[SENNAN Shine on!](#)」は、泉南市の観光名所である泉南ロングパーク、マーブルビーチの海や空、夕日をイメージとした新曲となっており、今後本市の様々な場面でのプロモーション活動においても利用する予定です。

### プログラム 1 Music WAO ビクス 泉南応援ソング「SENNAN Shine on!」

プログラム 2 WAO 体操「準備運動」

プログラム 3 WAO 体操「筋力強化」

プログラム 4 Music WAO ビクス「感謝」座位バージョン

プログラム 5 Music WAO ビクス「Smile Sky」

## オフィスでも簡単に！ WAO 体操「腰痛予防改善編」

上記プログラムのほか、日々お仕事に忙しい方々をターゲットとして、オフィスでも実践してもらえる腰痛予防改善プログラムも近日中に公開を予定しています。

## WAO ビクスオリジナル DVD ほかノベルティを参加者に配布

今後の普及啓発を行うため、オリジナル DVD を制作しました。

お披露目イベント参加者の方にはもれなく DVD のほか、せんなんオリジナルタオル、また姉妹都市であるフィリピン共和国ダバオ市産のカカオ豆を使用したオリジナルドリップコーヒーをプレゼントします。(好評につき、予約は満席)



## 今後の普及に向けた取組み

YouTube や SNS を活用した普及促進に加え、今後は市のイベント等での啓発活動や各種団体への普及促進を進めることにより、WAO ビクスを市民の皆様をはじめ、多くの方々に広めていきます。これにより、市民の健康増進と泉南市の認知度向上を目指します。

### <参考 URL>

<https://www.city.sennan.lg.jp/kakuka/seichousenryaku/renkei/expo2025/kiunjyousei/9428.html>



<https://www.city.sennan.lg.jp/kanko/kanko/9692.html>



### 【本件に関する連絡先】

大阪府泉南市 成長戦略室 連携戦略課 担当:西本、角谷  
TEL:072-447-8816(直通) Mail: renkei@city.sennan.lg.jp