



令和2年5月22日

報道関係各位

～閉館中の公共施設の事業をご自宅で体験～

## 福生市オリジナル動画を3本同時に公開します！

福生市では、新型コロナウイルス感染症の影響で中止となっている事業を、市民の方がご自宅でも体験できるよう、オリジナルの動画を3本制作しました。動画は①自宅でできる筋力トレーニング動画、②新生児の沐浴の仕方を紹介する動画、③「3密」をお子さん向けにキャラクターで解説する啓発動画の3本で、すべて市の職員が企画・撮影・編集を行っています。

これらの動画は、5月22日（金）から、市ホームページおよび福生市公式 YouTube チャンネル「福生市メディアラボ」で公開しています。

### ■自宅で簡単にできる筋力トレーニング動画で自粛中のボディメンテを！

スポーツ推進課では、NPO 法人福生市体育協会の協力のもと、外出自粛要請で、ご自宅での時間を過ごすことが多くなっている市民に向けて、少しでも健康づくりのお役に立てるよう、室内で簡単にできる筋力トレーニング動画「おうち時間トレーニング」を制作しました。

同体育協会のスポーツ指導員が、室内で簡単にできるトレーニングを実演。簡単にできて、おなかや腰、お尻周りの筋肉の引き締めにも効果的なトレーニングメニューを紹介しています。



正面に向かい合って座ることで、ミット打ちの要領で行えます

▲腹筋トレーニングのシーン

#### <動画概要>

【タイトル】「おうち時間トレーニング」

【映像時間】約11分

【問合せ】スポーツ推進課 Tel042-552-5511

### ■これから赤ちゃんを迎えるパパ・ママへ、男性保健師が「沐浴」手順を紹介！

健康課（保健センター）では、これからパパ・ママになる方向けの教室「パパママクラス（コース制年4回）」を現在、新型コロナウイルス感染防止のため、中止としています。そこで、今回、ご家庭で「子育て動画」をご覧いただけるよう、第一弾として新生児をお風呂に入れる「沐浴」のポイント紹介を、市職員の男性保健師が実演しています。

#### <動画概要>

【タイトル】「福が生まれる子育て動画①-沐浴編-」

【映像時間】約13分

【問合せ】健康課保健指導係 Tel042-552-0061



▲別アングルからも画面を展開



## ■お子さんと一緒に動画で「三密」・「ソーシャルディスタンス」を学べます！

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、「三密」回避の徹底や、ソーシャルディスタンスを保つことが国から提唱されていることから、福生市ではおうちで過ごしているお子さんや保護者が一緒に見て楽しんでいただき、より理解していただくため、本動画を作成しました。

動画では、市の鳥「シジュウカラ」と多摩川付近でもよく見られる「メジロ」との会話を交えつつ、イラストや効果音を用いて、わかりやすく三密やソーシャルディスタンスについて、お子さんにもわかりやすく解説しています。



▲お子さん向けにキャラクターで紹介

### <動画概要>

【タイトル】「鳥さんたちといっしょにまなぶ 三密？ソーシャルディスタンスって？」

【映像時間】約1分

【問合せ】健康課健康管理係 Tel.042-552-0061

## ■動画の閲覧について

5月22日（金）から、市ホームページおよび福生市公式 YouTube チャンネル「福生市メディアラボ」で公開しています。

市ホームページ URL : <https://www.city.fussa.tokyo.jp/municipal/koho/medialabo/index.html>



◀市ホームページ  
QRコード

福生市メディアラボ URL : <https://www.youtube.com/user/FussaCityHall/videos>



◀福生市メディアラボ  
QRコード