

記　者　提　供　資　料
2026 年(令和 8 年) 10 月 21 日
政策局広報プロモーション室広報課 （担当：藤本） TEL：078-918-5001（内線：2310）

明石市オリジナル体操「あかしニコフラたいそう」プロモーション動画が完成、動画投稿キャンペーンを実施します

市は、市民が若いころから健康づくりに努め、高齢期となっても住み慣れた地域で自立して暮らし続けられるよう、「健康づくり」と「介護予防」を一体的に進めるプロジェクト「ずっと元気！いきいきプロジェクトあかし」に取り組んでいます。

今回、プロジェクトの核となる新たな健康づくり体操「あかしニコフラたいそう」を市のオリジナル体操として制作し、広報用のプロモーション動画（約３分）が完成しました。また、市民の皆さんと一緒にこの体操を広めていくため、動画投稿キャンペーンを実施します。

１．プロモーション動画（約３分）の概要

・総勢 120 人が出演（市職員・市議会議員・学生・市民等）
・音楽、歌詞、振り付け全て、明石市オリジナル
・大蔵海岸や明石公園など明石らしさが伝わる場所で撮影
・フラダンスの動きをベースにゆったりとした動きで
　子どもから高齢者まで、イスに座ってもできる体操

PV 動画

２．練習用動画を公開

基本・応用・子ども編を制作、動画をみながら練習ができます。
介護予防活動を目的に自主活動を行っているグループや
高年クラブ、こども食堂などさまざまな活動の場に取り
入れていただけるよう普及していきます。※別紙に QR あり

３．動画投稿キャンペーンの実施

市民や地域の団体などが体操した動画を SNS に投稿してもらうキャンペーンを実施し、さらに体操を広めていきます。※別紙参照

４．閲覧日・場所　2026 年 10 月 21 日（水）　明石市公式 YouTube

あかし市民広場で、市民向けに「ニコフラたいそう練習会」を行います。
10 月 23 日(金)17 時 15 分～45 分(説明・体操の実践)
取材していただけますので、よろしくお願いいたします。



明石市のオリジナル体操ができました！





ずっと元気！いきいきプロジェクトあかし

あかしニコフラたいそう

プロモーション動画





＼動画をみて練習できます！／

練習用動画

基本編　応用編　キッズバージョン

動画投稿キャンペーン

みんなのニコフラたいそう ショート動画を大募集！

STEP1
明石市のホームページで応募要項を確認しよう

STEP2
体操をして動画を撮ろう！
練習用動画を見て練習したあと、撮影しよう

STEP3
応募しよう！
ご自身のYouTubeまたはInstagramにハッシュタグ
#ニコフラたいそう
をつけて投稿
市HPの応募フォームに応募した旨を通知してください

応募期間 2027年3月31日(水)まで

投稿していただいた方の中から選考で飲料をプレゼント！
(協賛／アサヒ飲料株式会社明石工場)※詳細は市HPへ





お問い合わせ／明石市広報課（TEL078-918-5001　kouhou@city.akashi.lg.jp）