



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

