

SAM
考案!

コバトン 健康ダンス

コバトン &
さいたまっち

ねんりんピック彩の国さいたま 2026バージョン

「コバトン健康ダンスねんりんピック彩の国さいたま2026バージョン」は、令和8年11月に埼玉県で初めて開催される「ねんりんピック彩の国さいたま2026」をより多くの方に知っていただき、大会を盛り上げ、幅広い世代の方に運動を楽しんでいただくきっかけをつくるために制作されました。

SAMさんが考案した大会オリジナルダンス

誰でも踊れる
元気になる!



参加するすべての人が笑顔に、健康に、そして長生きできるように

- ✓ 誰でも気軽に無理なく踊れる
- ✓ 椅子に座ってもできる
- ✓ 覚えやすい簡単ステップ
- ✓ 音楽に合わせて楽しく運動
- ✓ 介護予防・健康づくりに最適



大会オリジナルダンスをご活用ください!

- 📍 地域サロン・体操教室で
- 👥 自治会・老人クラブで
- 🏢 職場や学校で
- 🎉 イベントやお祭りで
- 👨‍👩‍👧 家族や友人と一緒に
- 🏠 自宅で一人でも



大会オリジナルダンス
動画はこちら



ねんりんピック コバトン健康ダンス



YouTube「埼玉県公式チャンネル (サイタマどうが)」

踊ってみよう!

コバトン健康ダンス

ねんりんピック彩の国さいたま2026 ヴァージョン

1 背伸びの運動



2 首のストレッチ



3 肩の運動



4 歩いてキック



5 膝タッチ



6 ステップとジャンプ



7 屈伸



8 取って戻ってキック



9 腕と脚のステップ



10 かかとタッチ



11 股関節のストレッチと肩入れ



12 もも裏伸ばし



13 アキレス腱伸ばし



14 深呼吸



このダンスを踊って
最高の笑顔で
ねんりんピックを
盛り上げましょう!

全国健康福祉祭(ねんりんピック)とは



第38回全国健康福祉祭埼玉大会
ねんりんピック
彩の国さいたま2026
咲き誇れ! 長寿と笑顔 彩の国
令和8年11月7日(土)~10日(火)

60歳以上の方を中心とするスポーツ、文化、健康と福祉の総合的な祭典です。埼玉大会では、スポーツと文化、30種目の交流大会が県内24市町で行われるほか、誰もが参加できる様々なイベントも開催し、あらゆる世代が楽しみ、交流を深めることができます!

お問合せ先

ねんりんピック彩の国さいたま2026 実行委員会 事務局
(埼玉県 福祉部 ねんりんピック推進課 総務・企画担当)

☎ 048-830-7182 ☎ 048-830-4702 ✉ nenrin@pref.saitama.lg.jp



大会特設ホームページ