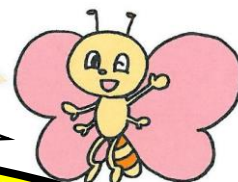


DVD 6は新作だよ！  
～今日のサロンはこれで決まり！①～



キャラクター  
トーン

# 介護予防体操のDVD 貸し出します！

無料

## 介護予防のための体操 1～6

安城市社会福祉協議会では、身近にあるタオルを使ってできる体操を収録した、DVDを作成しました。

どなたにでもお貸しできます。

貸出期間は30日間です。

市内の各福祉センター、又は、アンフォーレにて貸し出しています。

※アンフォーレの貸出期間は15日間（2週間）です。

### 介護予防のための体操6

～今日のサロンは  
これで決まり！①～

色々な体操が  
40分くらい  
楽しめます！



安城市社会福祉協議会  
キャラクター  
トーン

制作：安城市社会福祉協議会地域福祉課  
出演：愛知県健康づくりリーダー連絡協議会安城支部  
2026年2月制作

- DVD1「介護予防のための体操1」（座位）約50分  
・主に、座って取り組める体操が収録されています。
- DVD2「介護予防のための体操2」（立位）約40分  
・主に、立って取り組める体操が収録されています。
- DVD3「介護予防のための体操3」（座位）約50分  
・主に、座って取り組める体操が収録されています。（筋トレ多め）
- DVD4「介護予防のための体操4～安城発！サロンで使える体操～」（座位）（約50分）  
・主に、座って取り組める体操が収録されています。（安城にちなんだ曲が多め）
- DVD5「介護予防のための体操5～タオル体操集めました～」（座位・立位）（約45分）  
・自宅にあるフェイスタオルを使って行う体操が収録されています。
- DVD6「介護予防のための体操6～今日のサロンはこれで決まり！①～」 **◀new!**  
（座位）（約45分）

- |                       |                    |
|-----------------------|--------------------|
| 1 ゆったりストレッチ・しっかりストレッチ | 2 脳トレ初級②～むすんでひらいて～ |
| 3 簡単体操「幸せなら手をたたこう」    | 4 コグニサイズ パート①      |
| 5 お口の体操               | 6 リズム体操「年下の男の子」    |
|                       | 7 すっきりストレッチ        |

☆お問い合わせ☆

安城市社会福祉協議会  
地域福祉課介護予防係  
住所 安城市赤松町大北78番地1  
（総合福祉センター内）  
電話 0566-77-7896  
FAX 0566-77-7891

動画はウェブサイトでもみることが出来ます。

YouTubeで「安城市社協」で検索、または、スマートフォン等で右の二次元コードを読み取ってください。

