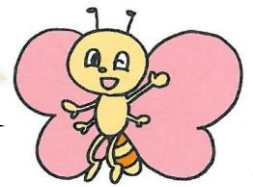


DVD 5は新作だよ！

～タオル体操集めました！～



安城市社協キャラクター
ハートン

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、2、3、4、5

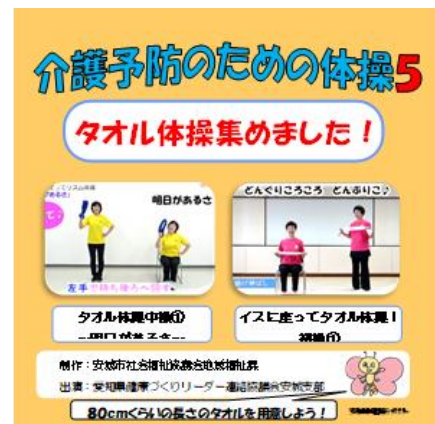
安城市社会福祉協議会では、身近にあるタオルを使ってできる体操を収録した、DVDを作成しました。

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。



●DVD1「介護予防のための体操1」（座位）約50分

- 1 ウォームアップストレッチ 2 Anjo☆きらめき☆体操 3 3種の筋トレ
- 4 簡単体操 5 お口の体操 6 コグニサイズ 7 すっきりストレッチ

●DVD2「介護予防のための体操2」（立位）約40分

- 1 ウォームアップストレッチ 2 Anjo☆きらめき☆体操 3 立って行う筋トレ
- 4 コグニサイズ2 5 あいち巡りん体操 6 すっきりストレッチ

●DVD3「介護予防のための体操3」（座位）約50分

- 1 ウォームアップストレッチ 2 ゆめの貯筋体操 3 座ってできる筋トレ1
- 4 座ってできる筋トレ2 5 すっきりストレッチ

●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)

- 1 ウォームアップストレッチ 2 簡単体操②～365歩のマーチ 3 あいち介護予防
- 4 「あいち巡りん体操」～安城市バージョン～ 5 南吉体操ハイ ハイ ハイ
- 6 ヤコウ de サンバ 7 すっきりストレッチ

●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)

- 1 ウォームアップストレッチ 2 タオル体操～川の流れのように～
- 3 イスに座ってタオル体操！初級① 4 タオルを使って筋力トレーニング
- 5 タオル体操 のら仕事編 6 タオル体操中級①～明日があるさ～
- 7 タオル体操ストレッチ～見上げてごらん夜の星を～

☆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。

