

7種類の体操から、その日の体調に合わせて行おう！
継続することがポイントだよ！



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！

介護予防のための体操 1

無料

安城市社会福祉協議会では、町内健康体操教室で実施している体操を収録した、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の窓口、安城市図書館情報館（アンフォーレ）にて貸し出しています。
※安城市図書館の貸出期間は15日（2週間）です。



- 収録内容 - (約50分)
- | | |
|----------------|-------------|
| 1 ウォームアップストレッチ | 5 お口の体操 |
| 2 Anjo☆きらめき☆体操 | 6 コグニサイズ |
| 3 3種の筋トレ | 7 すっきりストレッチ |
| 4 簡単体操 | |

☆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4
(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できます。
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。



コロナに負けない健康づくりをしよう！