

「DVD介護予防のための体操1」の
続編ができたよ！
「1」は座って行う体操、「2」は立って
行う体操だよ！



安城市社会福祉協議会
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 **2**

無料

安城市社会福祉協議会では、各福祉センター、アンフォーレで実施している、「すっきり・しゃっきり健康教室」の体操等を収録した、DVDを作成しました。

貸出期間は30日間で、どなたにでもお貸しできます。

各福祉センターの窓口、安城市図書館（アンフォーレ）で貸し出しています。

※安城市図書館の貸出期間は15日（2週間）です。



- 収録内容 - (約40分)

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

※3、4はイスを使って行うこともできます。

☆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
(社会福祉会館内)
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。



DVDを活用して、コロナに負けない健康づくりをしよう！