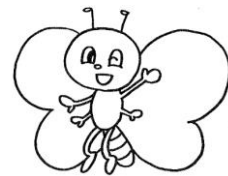


**DVD3は新作だよ！**

**「座ってできる筋トレ編」**



安城市社会福祉協議会  
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

安城市社会福祉協議会では、座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3



ゆめの貯筋体操

座ってできる  
筋力トレーニング



座ってできる筋トレ1



座ってできる筋トレ2

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  
安城地域リハビリネットワーク  
2023年2月制作



筋トレをして、いつまでも元気でいよう！

安城市社会福祉協議会  
ハートン

### ●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

☆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。

