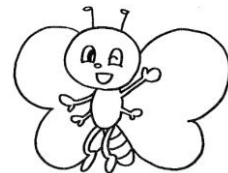


**DVD 4**は新作だよ！  
「安城発！サロンで使える体操」



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

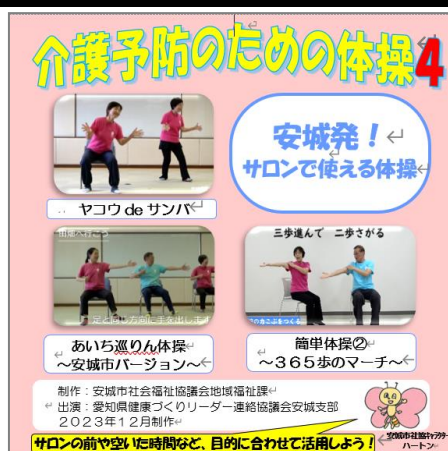
安城市社会福祉協議会では、座ってできる体操を収録した、DVDを作成しました。

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。



### ●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

☆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。

