



# 自宅de介護予防体操

先着 3,000 枚

## DVD 無料配付のご案内

運動したいけど、見本がないからできないなあ～

毎週、仲間と一緒にやっていた体操が休みになった。

家にいる時間が増えた！

外は暑～い！！

外出自粛が続いて体力の低下を感じる！



## はじめよう！続けよう！ 介護予防体操

- ・自宅で1人でも気軽に取り組めます！
- ・その日の体調や気分に合わせて内容を選択できます！
- ・バラエティーに富んだ1コース20分の体操が3コース！

### 1 はつらつコース

【運動強度】 軽め

ゆっくりと気持ちよく身体をほぐします。

※いすに座って、または立ってご自分の体力に応じて選べます。



### 2 お達者コース

【運動強度】 ふつう

ゆっくりと関節や筋肉を動かし、上半身の関節可動域や柔軟性を高めます。

※いすに座ったまま行うので安全です。



### 3 タオルde体操コース

【運動強度】 強め

タオルを使って大きく全身を動かし、関節可動域やバランス能力を高める全身運動です。

※いすに座って、または立ってご自分の体力に応じて選べます。



## 自宅で実施することのメリット



- \*映像で正しい姿勢が確認できる。
- \*マスクを付けずにできる。
- \*数をかぞえるなど、声を出してできる。
- \*生活リズムに合わせて好きな時間にできる。
- \*エアコンの効いた快適な部屋でできる。
- \*周りを気にせず、自分のペースでできる。

\*自主グループでの体操や、ひろばde体操が再開しましたら積極的に参加してみましょう！！

# DVDの申込・問合せ先

# 7月1日(水)～受付開始!

吹田市役所 福祉部 高齢福祉室 支援グループ 介護予防担当

Tel 06-6170-5860 (直通) Fax 06-6368-7348

### 【注意事項】

- \* 電話またはFaxでお申込みください。
- \* Faxの場合は、お名前・生年月日・住所・電話番号をご記入のうえ、お申し込みください。
- \* DVDの配付は、一世帯一枚とさせていただきます。
- \* DVDは、ご自宅に郵送いたします。



市ホームページでは、様々な介護予防メニューを紹介しています。

左のQRコードを読み取るか「自宅de介護予防」で検索してください。



切り取らずに送信してください

## 「自宅 de 介護予防体操 DVD」 FAX 申込書

吹田市高齢福祉室支援グループ介護予防担当宛

「自宅 de 介護予防体操 DVD」無料配付に申し込みます。

申込日 R 2 年 月 日

フリガナ			
氏名			
生年月日	西暦・昭和	年	月 日 ( 歳)
住所	〒 吹田市		
電話番号	自宅		
	携帯		
何で知りましたか	1. 介護予防チラシ 2. 包括名 ( 地域包括) 3. 知人 4. その他 ( )		
同居の家族 (65歳以上) 氏名 生年月日	フリガナ	フリガナ	
	生年月日	年	月 日
	フリガナ	フリガナ	
	生年月日	年	月 日

\*お申込みいただきました個人情報は、本目的以外に使用することは一切ありません。

令和2年6月作成