



おうちトレーニングセット

静岡市版介護予防体操のDVDを

無料で貸し出します (個人向け・500セット申込順)

新型コロナウイルス感染拡大防止により、外出機会が減ると心身の機能が低下し、ちょっとした事が原因でつまずいたり転倒しやすくなります。高齢者の健康維持のため、個人が自宅で気軽にできる静岡市オリジナルDVDを見ながら、トレーニングをしてみましょう。

＜おうちトレーニングセット内容＞



自宅で
無理なく
筋力
アップ!

- ①筋力アップ体操:「しぞ〜かでん伝体操」DVD・パンフレット
(おもいは含みません)
 - ②脳活性化体操:「しぞ〜かちゃきちゃき体操」DVD・パンフレット
 - ③口腔ケア:「歯っぴー☆スマイル体操」DVD・パンフレット
 - ④尿失禁予防体操:「骨盤力アップ体操」DVD・パンフレット
- ※記録用紙、アンケート、健康に関するパンフレット



対象者:静岡市在住の65歳以上の方

貸出期間:貸出日から令和3年3月まで(最長)

料金:無料 (DVDの返送は利用者負担)

申込み:5月12日(火)から下記へ電話またはFAXで申込み
(住所、氏名、年齢、電話番号)



⇒自宅へ郵送します(下記施設での受取も可…申込時に来所時間を予約)

返却:令和3年3月までにDVD、記録用紙、アンケートを返送(持参も可)

申込み・問い合わせ先:静岡市地域リハビリテーション推進センター

〒420-0846 静岡市葵区城東町 24-1 保健福祉複合棟2階

電話番号:054-249-3182(8時30分~17時、土日祝日は除く)

FAX番号:054-209-0103

「しぞ〜かでん伝体操」「歯っぴー☆スマイル体操」

「ちゃきちゃき体操(ダイジェスト版)」

以上はYouTubeでも視聴できます。

静岡市健康長寿のまち専用ウェブサイト

まるけあ



<https://marucare.net>

3 すべての人に
健康と福祉を



SDG 3
の目標