

【令和3年5月～令和4年3月】



# 介護予防体操

# トレーニング DVD

# 貸出します！

個人向け  
200セット



新型コロナウイルス感染症感染防止のために外出機会を減らすと、心身の機能が低下し、ちょっとした事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介護予防方法として、静岡市オリジナルDVDをみながら、トレーニングをしてみましょう。

## 《トレーニングDVD内容》

①筋力アップ体操：「しぞ～かでん伝体操」

②脳活性化体操：「しぞ～かちゃきちゃき体操」

③口腔ケア：「歯っぴー☆スマイル体操」

④尿失禁体操：「骨盤力アップ体操」

※以上①～④他、記録用紙、アンケート用紙、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4年3月（最長）まで

**申込み** 令和3年5月6日（木）から

**方法** 電話またはFAXで申込（利用者氏名、住所、年齢、電話番号）後、自宅へ郵送します（来所での受取を希望する場合は、来所時間を予約ください）

**返却** 令和4年3月までにDVD、アンケート用紙を返却  
（返却に係る料金は、利用者負担となります）



申込み ・ 問合せ先	静岡市地域リハビリテーション推進センター 住所：〒420-0846 静岡市葵区城東町 24-1 保健福祉複合棟2階 電話：054-249-3182（8時30分～17時、土日祝を除く） FAX：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