

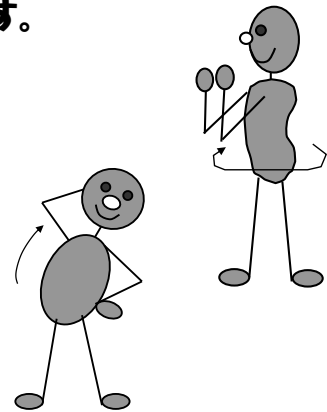
体操のDVD等を販売しています。
詳しくは裏面をご覧ください。

「元気おとせん！体操」とは？

「元気おとせん！体操」という名前には、『いつまでも自分らしくイキイキと暮らすために、からだところの元気をおとさせないぞ！おとさせんぞ！』という意味が込められています。

体操の特徴

- その1**: いたばしオリジナルの介護予防体操です。
- その2**: 加齢に伴い、機能が低下しやすい筋肉を中心に体操が組み立てられています。
- その3**: 「ストレッチ」と「筋力づくり」から構成されていて、20分くらいの体操です。
- その4**: 体操はその方の体力に合わせて、立った姿勢、いすに座った姿勢のどちらかを選ぶことができます。
- その5**: 運動強度としては低めのため、普段運動していない人やレクリエーションなどの準備体操に適しています。
- その6**: 体操のDVD、CDがあります。
オリジナルの音楽とナレーションがついているため、容易に行うことができます。



平成18年2月作成

体操製作：板橋区おとしより保健福祉センター

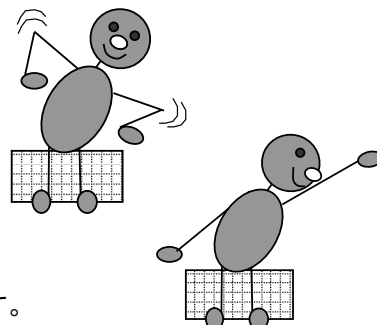
ご自宅でも、体操しませんか？

DVD 等を販売しています!!

「元気おとせん！体操」販売物の種類

体操は20分程度です

- ① DVD 1枚300円
 - ② 音楽CD 1枚300円
- ※カセットテープ・VHS の販売は終了いたしました。



※DVD、CD は再生するプレーヤーによっては、適切に再生できないことがあります。
また、パソコン搭載のDVD-ROM プレーヤー等での動作は保証しておりません。

【販売窓口】

| 名称 | 所在地 電話番号 | 取り扱い 販売物 | 開館時間 |
|----------------------------|-------------------------|------------------|---|
| おとしより保健福祉センター 介護予防係 | 前野町4-16-1 ☎5970-1117 | ① DVD ② 音楽 CD | 月曜日～土曜日 9時～17時 (休み:日・祝・年 末年始) |
| 板橋区役所 北館1階 区政資料室(区政情報課) | 板橋2-66-1 ☎3579-2020 | ① DVD ② 音楽 CD | 月曜日～金曜日 8時30分～17時 (休み:土・日・ 祝・年末年始) |

*** 板橋区のホームページで体操の動画をご覧いただけます！**

携帯やスマートフォン等で、右の2次元
コードを読み取り「元気おとせん！体操」
の動画をご覧ください。



【元気おとせん！体操についてのお問合せ】

板橋区健康生きがい部おとしより保健福祉センター 介護予防係
電話：03-5970-1117