

「元気おとせん！体操」のDVD・CD購入方法

「元気おとせん！体操」は、板橋区オリジナルの介護予防体操です。自分の体力や体調に合わせて、立った姿勢、座った姿勢のどちらででもできる20分程度の体操で、DVDとCDの販売を行っています。

購入をご希望の場合、次の3点をおとしより保健福祉センターにお送りください。

① 品代の定額小為替

ご希望枚数の品代分の定額小為替をご用意ください。

〔定額小為替は郵便局で購入できます（購入の際、発行手数料がかかります）。
定額小為替には何も記入しないでください。〕

種類	販売価格	
DVD	映像・音楽 ナレーション	300円
CD	音楽 ナレーション	300円

（例）DVD 1枚とCD 1枚を
ご注文の場合

300円×2枚=600円分の定額小為替を
郵便局で購入してください

*立った姿勢と座った姿勢で行う、2種類のポスターを同封いたしますので、
ご活用ください。

② 送料分の切手

ご希望の枚数に合わせてご用意ください。

枚数	送料
1枚	190円
2枚	230円
3枚	320円

③ ご注文の品の種類と枚数、お申込者の住所、氏名、電話番号を書いた便せんなど

品物がお手元に届くまで、1週間程度かかりますことをご了承ください。

（土・日曜日、祝日をはさむ場合は、さらに数日かかります）

ご不明な点がありましたらお問い合わせください。

〈送付先・お問合せ先〉

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

〒174-0063 東京都板橋区前野町四丁目16番1号

電話：03-5970-1117

メール：ki-yobo@city.itabashi.tokyo.jp