

「元気おとせん！体操」のDVD等購入方法

「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	180円
2 枚	215円
3 枚	310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等

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、さらに数日要します）

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

mail：ki-yobo@city.itabashi.tokyo.jp