

# 滝上町介護予防事業

第2弾

## おうちでできる脳トレ体操DVDのご案内

町民のみなさまには、日頃より新型コロナウイルス感染拡大防止へのご協力をいただき、ありがとうございます。

感染拡大防止策として、町内介護予防教室の開催を中止としているところですが、外出する機会が減る、体を動かすことが減るなど、運動量の低下が心配されます。

そこで、ご自宅でもストレッチや筋トレ、脳トレを行うことができるよう、日頃、介護予防事業で行っている体操の動画DVDを作成し、配布することとしました。既にお手元にDVDがある方も、改めてお申込みいただくことが可能です。

ご自宅での体操を継続し、新型コロナウイルスに負けない生活を送りましょう！！

★対象者 65歳以上の町民の方

★体操動画の内容

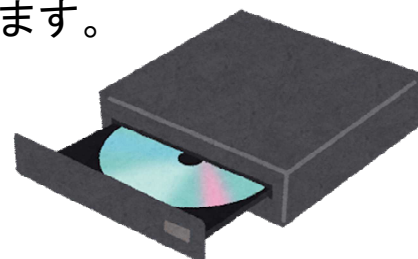
椅子に座って行うストレッチ、筋トレ、脳トレ



★配布方法

保健師が各戸を訪問し、体操動画DVDをお渡しします。

★費用 無料



★申込期限 令和2年7月31日まで

※ただし、申込数上限を100名程度としており、上限を超えた場合には、お断りさせていただくことがございます。予めご了承ください。

★申込方法 ご希望の方は下記へご連絡ください

★その他

体操動画はDVDを再生する機器がないと視聴できません。  
ご不明な点は下記へお問い合わせください。



問い合わせ先

滝上町役場保健福祉課健康推進係（保健師）

電話 29-2111（内線 234）