



健康教育ライブラリー

貸付中

★貸し出しできます

☆配布できます

	タイトル	仕様	内容
栄養	 リーフレット 「ええよ～(栄養)70歳からの元気生活」 ☆	A4版4ページ	高齢期をいきいきと暮らすための食生活のポイントをわかりやすく解説。
運動	 リーフレット 「転倒予防おたっしや体操」 ☆	A3版 両面刷り	体操の簡単解説書。壁に貼って活用する場合は2枚必要。
	壁掛け式パネル 「転倒予防おたっしや体操」 ☆	10枚組	ストレッチ編4枚、筋力アップ編6枚。
	ビデオ 「転倒予防おたっしや体操」 ☆	30分	体操の動きを詳しく紹介。最初の5分間は旧加悦町“おたっしや倶楽部”参加者のインタビューなど。地元の方も出演。
	 DVD 「転倒予防おたっしや体操 音楽編」 ☆	DVD	音楽に合わせて楽しく体操。 ●365歩のマーチでウォームアップ ●世界に一つだけの筋トレ ●保健所ズンドコ節 
	ビデオ 「ABC体操」 ☆	45分 ※音楽カセットあり	Aは(青竹)、Bは(ボール)、Cは(チェア=イス)を使った、楽しくて簡単なエクササイズ。
 ウォーキングマップ 「タンゴ・歩っとマップ」 ☆	B5版26ページ	丹後のおすすめウォーキングコースを紹介。ウォーキングを習慣にするポイントやご当地クイズなど満載。	
生活	 リーフレット 「転ばぬ先の知恵 住まいや暮らしをチェック！」 ☆	A3版三つ折り	転倒した経験を持つ高齢者のお宅を訪問し、その理由や住居、暮らしを調査。転ばないための知恵、住まいや暮らしを紹介。

<お申し込み先>

京都府丹後保健所(丹後広域振興局健康福祉部)
 保健室 健康支援担当
 〒627-8570 京都府京丹後市峰山町丹波 855
 TEL. 0772-62-0361 FAX. 0772-62-4368