

貸出中

# 転倒予防おたっしゅ体操 音楽編 DVD

完成

音楽に合わせて行う体操は楽しいものですが、指導者がいないと行いにくいものです。

そこで、このDVD「転倒予防おたっしゅ体操 音楽編」を利用いただければ、みんなで楽しく転倒予防体操を行うことができます。

歌を口ずさみながら、また、体調や体力に合わせて椅子に座っても行えます。



## 365歩のマーチでウォームアップ

水前寺清子さんの「365歩のマーチ」に合わせてウォーミングアップ。楽しく覚えやすい体操です。



## 世界に一つだけの筋トレ

SMAPの「世界に一つだけの花」に合わせて筋カトレニング。手におもりを持つとさらに効果的です。



## 保健所ズンドコ節

氷川きよしさんの「きよしのズンドコ節」に合わせて楽しく体操。専用のばちを作るとさらに楽しいです。



御利用の方は、丹後保健所に直接お電話でお申し込みください。  
なお、貸出料は無料です。

<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. 0772-62-4312 FAX. 0772-62-4368