

新型コロナウイルス予防 + 元気であるために
今こそ「フレイル予防」が大切!

① 多くの体操会場が
今 自粛中です!

② 体操したいのに・・・
みんなに会いたいのに・・・

③ 家に閉じこもって
体が弱って
いませんか? でも
足が...



本当はみんなと一緒にいいけれど、
また元気にみんなと会えるように!
それまでは、一人一人で

元気に
出会うために

それまでは
一人一人で

「いきいき百歳体操」をしよう!



家でも続ける
いきいき百歳体操 (抜粋) <これだけは版>

DVDをご希望の方は
地域包括支援センター
までお越しください

椅子からの立ち上がり

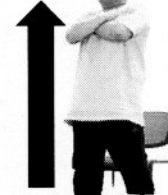
「ゆ〜っくり立ち座り」を1回×10回
余裕があれば 2セット

数を
数えながら

息を
止めない

ゆ〜っくり

ゆ〜っくり



1 2 3 4 5 6 7 8

ほかにも テレビ体操 など 生活に運動を取り入れましょう

6:25~6:35

NHK Eテレ(2チャンネル)

9:55~10:00

NHK 総合(3チャンネル)

14:55~15:00

NHK 総合(3チャンネル)