

体操のDVD等を販売しています。
詳しくは裏面をご覧ください。

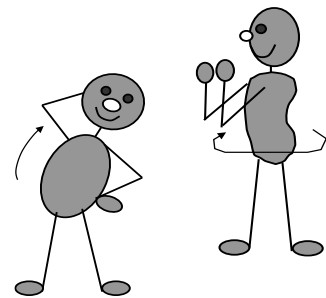
「元気おとせん！体操」とは？

「元気おとせん！体操」という名前には、『いつまでも自分らしくイキイキと暮らすために、からだところの元気をおとさせないぞ！おとさせんぞ！』という意味が込められています。

体操の特徴

- その1**：いたばしオリジナルの介護予防体操です。
- その2**：加齢に伴い、機能が低下しやすい筋肉を中心に体操が組まれています。
- その3**：「ストレッチ」と「筋力づくり」から構成されていて、20分くらいの体操です。
- その4**：体操はその方の体力に合わせて、立った姿勢、いすに座った姿勢のどちらかを選ぶことができます。
- その5**：運動強度としては低めのため、普段運動していない人やレクリエーションなどの準備体操に適しています。
- その6**：体操のDVD、CDがあります。

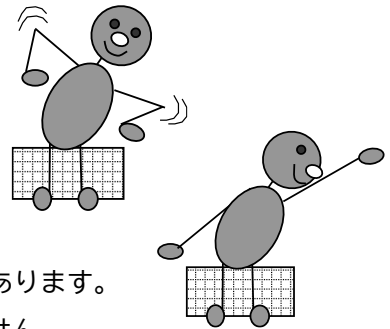
オリジナルの音楽とナレーションがついているため、容易に行うことができます。



ご自宅でも、体操しませんか？ DVD 等を販売しています！！

「元気おとせん！体操」 販売物の種類
体操は20分程度です

- ① DVD 1枚300円
- ② CD 1枚300円



※DVD、CDは再生するプレーヤーによっては、適切に再生できないことがあります。
また、パソコン搭載のDVD-ROMプレーヤー等での動作は保証しておりません。

【販売窓口】

名称	所在地 電話番号	取り扱い 販売物	開館時間
板橋区役所 北館2階 (15番) 生涯活躍推進課 フレイル・介護予防係	板橋2-66-1 ☎03-3579-2293	① DVD ② CD	月曜日～金曜日 8時30分～17時 (休み:土・日・ 祝・年末年始)
板橋区役所 北館1階 区政資料室 (区政情報課)	板橋2-66-1 ☎03-3579-2020	① DVD ② CD	月曜日～金曜日 8時45分～17時 (休み:土・日・ 祝・年末年始)

* 板橋区のホームページで体操の動画をご覧いただけます！

携帯やスマートフォン等で、右の2次元
コードを読み取り「元気おとせん！体操」
の動画をご覧ください。



【元気おとせん！体操についてのお問合せ】
板橋区健康生きがい部生涯活躍推進課フレイル・介護予防係
電話：03-3579-2293