

～体操動画を制作しました～

みんなで
一緒に
フレイル
予防！

あさくららんらん体操♪ 始めよう！！



新型コロナウイルス感染症の影響で、高齢者の皆さんが外出を控えることにより生活機能が低下し、要介護状態になるリスクが高まっています。この状況を改善するために、体操動画を作成しました。



【第1部】音楽体操（約5分）
「わたしのふるさと～あさくら～」



【第2部】フレイル予防
ストレッチ（約13分）



【第3部】フレイル予防
筋カトレーニング（約8分）



▲堤いきいき会の様子

ご自宅やサロンなどで楽しく気軽にできる
体操を紹介しています。
その日の体調に合わせてぜひご利用下
さい。

※動画は、市ホームページやYouTubeで見ることができます。
(ご利用にかかる通信料は自己負担になりますのでご注意ください)
動画を収録したDVDを各コミュニティセンターやサロンなどへも配
布しています。



▲市ホームページ

【お問い合わせ】

朝倉市役所 介護サービス課 高齢者支援係(0946-22-1116)