

西尾でララ体操【西尾市介護予防体操】

西尾市独自で介護予防に効果的な体操を制作しました。
インターネット上に公開しており、スマートフォン等から視聴することができます。
3種類のコースからご自身の体調に合わせて選びチャレンジしてみましょう。

1 はつらつ編

体を大きく使って
“はつらつ”とした
動きを楽しみましょう



体操の内容について

- ・短時間でも継続的に行うことで効果が得られます
- ・安全に関節回りの筋肉をほぐし鍛えることができます

2 基本編

はつらつ編より
動きは少ないですが
体を大きく使った
効果的な運動です



- ・できるだけ遠くに体を伸ばして行うことを意識しましょう
少しきついぐらいが効果的です

- ・コースが違って同じ曲を使用しているので一緒に体操できます

3 いす編

いすを使った体操で
気軽に取り組むこと
ができます



- ・西尾市で開催している
まちの体操教室、
シルバー元気教室でも行えます

問い合わせ

市役所長寿課 地域支援事業担当
電話：65-2120

インターネット検索から視聴

西尾でララ で検索



すべて 画像 動画 地図 ニュース ショッピング

西尾でララ体操 - YouTube



検索結果
を確認

YouTube

QRコードから視聴

QRコード読み取り
機能を使用する

