

# 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

