

こけないからだ体操 参加者の皆さんへ

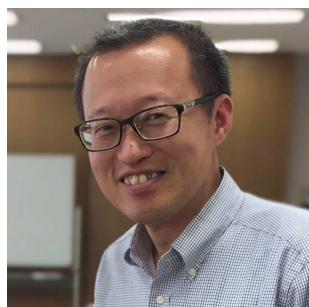
皆さん、しっかり動いていますか？

感染症予防はもちろん大切ですが、「生活が不活発になった」ことが原因となり、心身の機能が低下することには注意が必要です。いつも通りの規則正しい生活リズムを守り、活発に家事や趣味活動に取り組みましょう。

今回、こけない体操を自宅でも取り組めるように、動画を撮影しました。ぜひ地域で安心して集まることができるまでの間、ご自宅で取り組んでみてください。

こけない体操は運動だけではなく、地域の皆さんのつながりやコミュニケーションの場としても大切です。出会えない期間には、電話やメールなどお互いの近況について積極的に連絡を取り合うようにしましょう。

一日も早く、皆さんの集まっている場所でお会いできることを楽しみにしています。



健康増進課 安本



健康増進課 高谷



高齢介護課 鈴木



高齢介護課 石田

こけないからだ体操の動画を津山市公式YouTubeチャンネルで公開しています。津山市のHPでも視聴ができます。

津山市立図書館で動画を収録したDVDの貸出しを始めました。

また、テレビ津山の「こんにちは市役所さん」の番組で、こけないからだ体操を紹介します。

動画を見ながら、ご自宅で体操に取り組んでみてください。