

きんたくん健幸体操

〈転倒予防・いきいき百歳体操編〉

J:COM チャンネル (地デジ 11ch) にて放送決定！！

5月18日(月)	8:00~	12:00~
5月19日(火)	8:00~	12:00~
5月20日(水)		12:00~
5月21日(木)	8:00~	12:00~
5月22日(金)	8:00~	12:00~
5月25日(月)	8:00~	12:00~
5月26日(火)	8:00~	12:00~
5月27日(水)		12:00~
5月28日(木)	8:00~	12:00~
5月29日(金)	8:00~	12:00~
6月以降も放送予定！！(時間未定)		

1. どんな体操？

椅子に座ってDVDを見ながら行う筋力アップの体操です。ゆっくりした動きで簡単な内容なので、誰にでもできます。

2. 体操前の注意点

- * 椅子は背もたれのある安定した椅子を用意しましょう。
- * 医師からの運動制限のある方は医師の指示に従いましょう。
- * 肩・腰・膝などに痛みのある方は無理をしないようにしましょう。
- * 食後すぐの運動は控えましょう。
- * **運動前後には必ず水分補給をしましょう。運動中も適宜水分補給をしましょう。**
- * **運動中は血圧の上昇を防ぐために、声を出して数をカウントしましょう。**

【問い合わせ先】

川西市中央地域包括支援センター Tel: 072-755-7581