介護予防のための体操ＤＶＤの

無料配布と貸出しを行っています。











1. **ストレッチ編**
2. **筋トレ編**





無料配布用ＤＶＤ一覧

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 名称 | 時間 |
| １ | おおむら音頭体操（ストレッチ編、筋トレ編） | 8分5秒 |
| ２ | やるばい！おおむら元気体操 | 47分41秒 |
| ３ | 第2弾　やるばい！おおむら元気体操  貸出用ＤＶＤ一覧 | 61分57秒 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 名称 | 時間 |
| １ | ＪＡＤＥＣＯＭ体操 | 20分 |
| ２ | 介護予防体操「夢まつり」、「おおむら音頭」 | 27分33秒 |
| ３ | 大村市在宅ケアセミナー市民公開講座 | 136分9秒 |





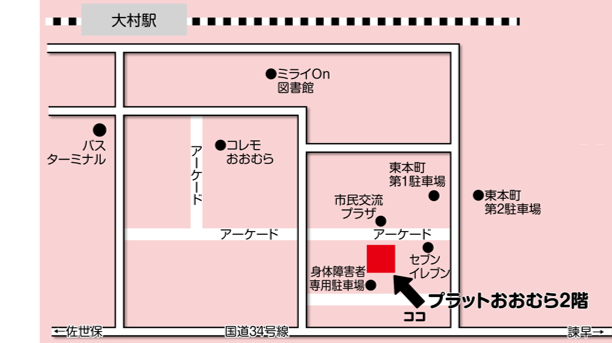
大村市地域包括支援センターでは、市民の皆様が介護予防に取り組めるように健康体操

ＤＶＤの無料配布と貸出しを行っています。

週に1回以上、30分程度の体操を続けることで、転びにくくなる、けがしにくい体になる、脳の活性化が図れるといった効果が期待できます。

ぜひ、あなたの周りの皆さんも巻き込んで、日々の体力づくりにご活用ください。

また、地域で高齢者の方々が気軽に集まって、体操をするグループ作りに取り組んでいます。新たに体操グループを作りたいと思われる方は、ご相談ください。



**大村市地域包括支援センター**

**住所：大村市本町４５８－２**

**プラットおおむら2階**

**時間：8時30分～17時30分**

**電話：０９５７－５３－８１４１**

**※車でお越しの方は、市営東本町駐車場をご利用ください。**

**（最初の１時間は無料。プラットおおむら利用者で１時間以上ご利用の際は、料金を減免します。**