

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。



おおむら音頭体操

- 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	61分57秒

貸出用DVD一覧

	名称	時間
1	JADECOM体操	20分



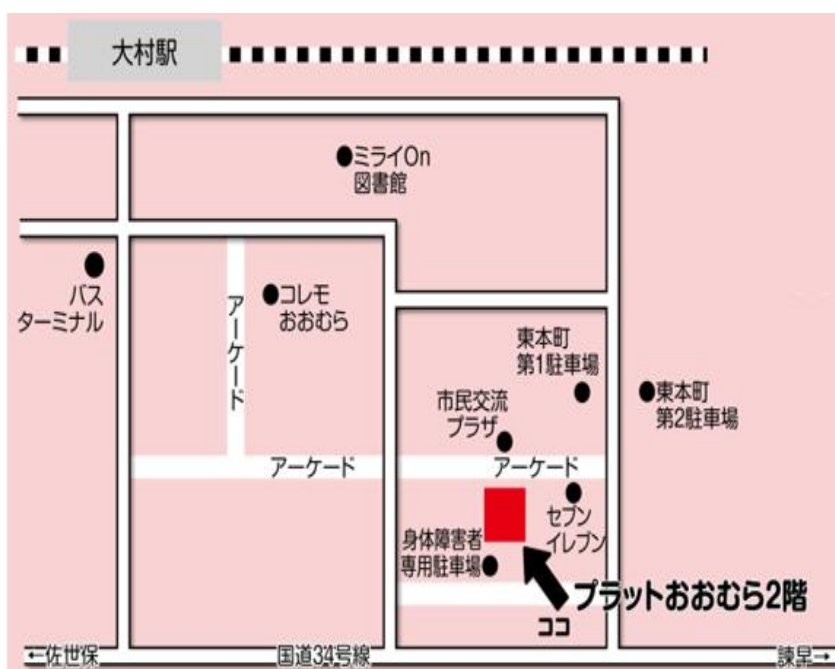


大村市地域包括支援センターでは、市民の皆様が介護予防に取り組めるように健康体操DVDの無料配布と貸出しを行っています。

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。）