

# 老センが作った 健康体操DVD お貸しします!

前橋市老人福祉センター・みやぎふれあいの郷の職員がオリジナルの健康体操を考案し「6種類の健康体操」+「腕・指・足を使った脳トレプログラム」を収録した「健康体操DVD」を作成しました。介護予防・健康維持活動でぜひご活用ください!

※ 収録されている体操と脳トレは、令和5年度に実施した「高齢者ふれあい・いきいきサロン担い手研修」で、研修会に参加した担い手の皆さんにご紹介したものです。



貸 出 場 所	前橋市社会福祉協議会事務局	日吉町2-17-10 総合福祉会館3F	027-237-1142
	にこっとしきしま	荒牧町1154-1	027-233-2121
	にこっとひろせ	広瀬町2-16	027-261-0880
	にこっとおおとも	大友町1-12-10	027-252-3077
	にこっとかすかわ	粕川町前皆戸189-1	027-285-3801
	にこっとふじみ	富士見町田島866-1	027-288-6113
	みやぎふれあいの郷	柏倉町2621	027-283-8633
	前橋市社協 大胡支所	堀越町1115-1	027-283-2001
	前橋市社協 宮城支所	鼻毛石町2271-8	027-280-2230
	前橋市社協 粕川支所	粕川町前皆戸189-1	027-285-3801
前橋市社協 富士見支所	富士見町田島866-1	027-288-6113	

## 方法

- お近くの貸出場所に電話で「健康体操のDVDを借りたい」とお問い合わせください。
- 貸出回数は無制限、1回ごとの貸出期間は最長1週間です。