

DVD プレゼント!

山梨県地域包括ケア推進事業 「実践者はあなた!やまなしの豊かさ啓発事業」

山梨発祥! 安全安心体操



- 1 ころばぬ先のThe(座)杖体操
- 2 振り込め詐欺撲滅体操
「オレオレサギにご用心!」

この時間この場所での
出愛に感謝します♡
光美 ♪

杖体操の心得

- ① 肩より少し低めの杖を使おう
- ② 杖は軽く握り、ひじが直角になるように
- ③ 足腰の筋肉を鍛えよう
- ④ 常に関節をやわらかくしておこう
- ⑤ 無理のない範囲で大きく体を動かそう

実践するのは高齢者! かけがえのない命を大切にできる心と体づくり

高齢者の安全安心な生活を脅かす悲惨な事故・事件が後を絶ちません。
山梨県内でも歩行中の交通事故や振り込め詐欺など多くの高齢者が被害者となり、
今後もそれらの被害の増大は予想されています。

ふるさと山梨ならではの安全安心体操によって、高齢者が明るく健康的に、
自立した安全安心な生活を送り、地域の人たちと協働して社会参加する
基盤となることを願って、このDVDを制作しました。

リズムオブラブ 主宰 渡辺光美

制作 リズムオブラブ 主宰 渡辺光美 <リズムオブラブホームページ> <http://www.heartandbody.net/>
<主宰 渡辺光美ブログ> http://yaplog.jp/rhythm_of_love/
《申し込み先》 <事務局> 〒403-0022 山梨県南都留郡西桂町小沼1968-3 <E-mail> watanabemitsumi@gmail.com
《問い合わせ先》 <リズムオブラブ事務局> TEL:080-2258-2440(渡辺) FAX:0555-25-2726