

介護予防運動動画

ちゃちゃトレ



～いつまでも自分の足で歩きたいあなたへ～

いまの元気なカラダをキープできるようにと願いを込めて、
介護予防運動動画「ちゃちゃトレ」を作成しました！
1人でもみんなでも、いつでもどこでも気軽に取り組める運動です。
ぜひ百濟先生・保健師といっしょにやってみましょう！

初級

介護予防のためのトレーニング

中級

鍛えて元気！ 丈夫な足！
～下半身のトレーニング～



* 「さびないカラダづくり講座」でおなじみ！

ひやくさい

百濟はつえ先生監修（津市みどりクリニックトレーナー）

* 1回30分、歩くための筋肉を鍛えます！

* 椅子のできる運動が豊富！ 自宅で簡単にできます

一緒に頑張りましょ～！



右の二次元コードから、
松阪市のホームページ「ちゃちゃトレ」にアクセス。
掲載されている動画をクリックまたはタップしてください。



動画はこちらから

【問合せ】 高齢者支援課

TEL:0598-53-4099
FAX:0598-26-4035