



体操の**DVD**を  
リニューアル  
しました！



# さのトレ体操

はじめませんか？



**さのトレ体操**とは、いすに座って、タオルを使い、DVDを見ながらする運動です！



DVDの動画を  
チェック！

週1回の運動が効果あり！ 転倒しにくくなる！  
みんなで体操すると 歩く距離がのびた！  
続けやすい！ 脳の活性化！

● 詳しくは裏面をごらんください



# 体操をはじめたいけど どうしたらいいの？

- 体操する場所を自分たちで確保します
- 動画(DVD)を映す機器を準備します
- 1人掛けの背もたれつきのいす(人数分)を用意
- 週1回以上かつ6カ月以上継続して体操ができる
- 毎回おおむね5人以上(うち65歳の方が半数以上)参加できる(先着**10グループ**まで募集中！)



下記の基幹包括支援センターいずみさのへ  
相談・申し込みください。DVDの貸出や体操の  
指導など立ち上げの相談等打合せを行います



これから継続して体操をはじめめる方に**5つの応援**します！

体操に使う  
DVDの貸出

立ち上げ時に  
体操の専門家を  
派遣します

手作りの体操手帳  
を1人1冊プレゼント

1年以上続けたグループには  
希望があれば年1回  
体操の専門家を派遣します

年1~2回、ためになる  
健康話、介護保険の利用の  
方法等お話にお伺いします

※10月~DVDをリニューアルしました！

泉佐野市社会福祉協議会  
基幹包括支援センターいずみさの

住所：〒598-0002 泉佐野市中庄1102番地

まずはお気軽にお電話ください

072-464-2977