

テレビ放映!

アッピー元気体操

あなたにカンケイあるテレビ

テレ玉 ×

高齢介護課 ☎ 775-4190・☎ 776-8872

新型コロナウイルスによる感染症の予防のため、外出が減り、自宅で過ごす時間が増えているかと思います。ウイルスに対する免疫力を高めることにもつながりますので、ぜひテレビを見ながら一緒に体操に取り組んでみてください。※市ホームページでも見られますので併せてご覧ください。

アッピー元気体操とは…?



「転倒予防を目指した筋力トレーニング」「柔軟性・バランス能力の向上」を目指した介護予防体操です。座ったままでもできるので体力に自信のない人も安心してできます。子どもも楽しめるアッピー元気体操2もあります。



アッピー元気体操の効果って…?

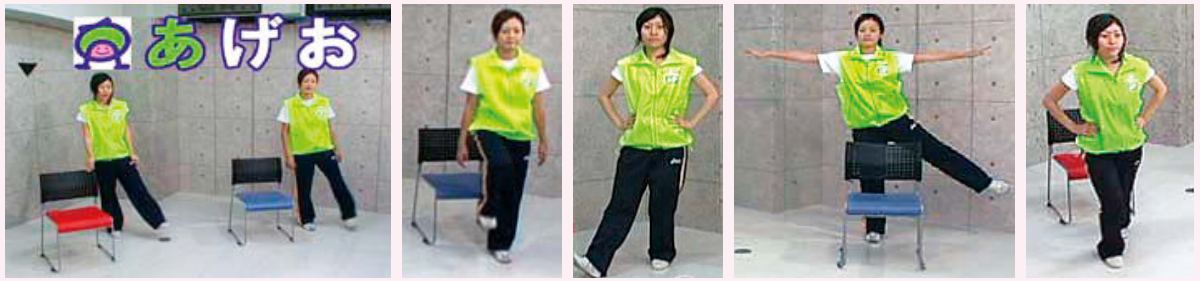


参加者の多くは、バランス能力や筋力をおおむね70代まで維持することができており、体操を継続している効果も数値に表れています。アッピー元気体操の活動年数が長くなるほど、効果も高まっています。



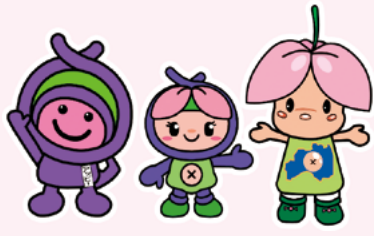
アッピー元気体操の一部を紹介!!

※転倒しないように、椅子につかまりながら行うと良いでしょう。



テレビ
埼玉 3ch 毎週(月)~(金)
6時50分~6時55分で放送中

※通常の体操より短縮して放映されます。
※8月31日(月)まで放映します。



市ホームページ

3つの密を避けましょう!!

※3つの密は①密閉②密集③密接です。

咳エチケットを守りましょう!

※咳エチケットは、咳・くしゃみをする際、マスクやハンカチなどで口・鼻をおさえることです。

◆「広報あげお」は、各支所・出張所、JR上尾駅・北上尾駅・桶川駅の他市内の各公共施設、金融機関などに置いてあり、自由に持ち帰れます。

◆環境保全のため、市内の公共施設へのお出掛けは市内循環バス“ぐるっとくん”をご利用ください。