



先の見えない自粛生活
いつまでも元気で過ごすために



テレビを見ながら 身体を動かそう

行政チャンネル（12チャンネル）で放送

いきいき百歳体操（45分間）

午前 10時～

午後 2時～

音楽で（DE）体操（15分間）

午前 7時45分～

午前 11時45分～

午後 3時45分～

みなさん、通いの場（運動教室、老人センター）が中止になって、友人との会話ができなかったり、運動不足になっていませんか。

永平寺町では、運動教室や老人センターを再開した時に、お元気な皆さんとお会いできるように、自宅できる運動を行政チャンネル（12チャンネル）でご紹介します。

自宅でできるちょっとした運動で自分の身体を守ろう！

問合せ：永平寺町役場福祉保健課
地域包括支援センター

TEL：61-3920
TEL：61-6166

