

ご当地体操しようやあ

YouTube動画とDVDができました

いつでも、どこでも、
だれとでも

①おうちで簡単ストレッチ! 萩のなないろ体操

お昼のミュージックサイレンの「萩のなないろ」の歌に合わせ、全身をゆったり動かし、筋肉と関節をほぐします。



萩のなないろ 体操

おうちで簡単ストレッチ



②タオルを使って転倒予防! こけんこけん体操

タオルを使って体操することで、身体の柔軟性を高め、全身の血行を良くする効果が期待できます。

タオルを使って転倒予防!

こけんこけん

体操



④口や舌を動かして美味しく食べよう! 萩のパタカラ健(けん)口(こう)体操

オーラルフレイル（口腔機能の虚弱）がすすむと、全身の衰えが加速します。唇や舌、あごや頬の動きを繰り返すことで、咀嚼や飲み込む機能を保つことができます。

口・舌を鍛えて健康になろう!

萩のパタカラ

体操



③フレイル予防で毎日元気に! ちいと体操

有酸素運動やストレッチ、筋力トレーニングをして活動性を高めます。

みんなで
ワイワイ



フレイル予防で毎日元気に!

ちいと 体操



⑤おうちで簡単にできる! フットケア体操

足先や足裏等のお手入れや工夫で、足の健康を保つことができます。

おうちで簡単に出来る

フットケア

体操

で体を整えよう



知っとこ・やつとこ
チャンネル
QRコードから
まずは登録!



注意

動画の視聴には大量のデータ通信を行うため、携帯キャリアの回線を使用した場合は、追加の通信料が発生したり、通信速度が制限される場合があります。スマートフォンやタブレットでご視聴の場合は、Wi-Fi環境でのご利用を推奨します。

お問い合わせ先

萩市地域包括支援センター
萩市社会福祉協議会

☎ (0838) 25-3521
☎ (0838) 22-2289

