

フレイル予防に活用！ パンフレットメニュー

1	レッツ体操パンフ	全日本民医連「いつでも元気」冊子
2	ラジオ体操第1(立位)	みんなが知ってるいつもの体操
3	ラジオ体操第1(座位)	座ってできるいつもの体操
4	ラジオ体操第2(立位)	みんなが知ってるいつもの体操第2
5	ラジオ体操第2(座位)	座ってできるいつもの体操第2
6	棒体操	柔軟性・脳の活性化・転倒予防が目的
7	筋トレ(スクワット)	全身の筋肉を鍛えられる
8	筋トレ・ロトレ・骨体操	何歳になっても動ける体をつくるための 簡単なトレーニング法
9	筋トレ(体と脳の活性化)	無理せずできる若返りトレーニング
10	筋トレ(転倒予防)	脚の筋肉を中心に鍛え、転倒の予防に
11	ウォーキング(速歩き)	100歳まで元気を保つ。生活習慣病などさまざまな病気の予防につながる
12	セラバンド体操(紙版)	