

あべのちょこっと体操 ～ひとりでも、みんなでも～



動画QRコード

コロナに負けない、健康な体づくりをはじめましょう!

コロナの影響で、おうちで過ごすことが多くなりました。
気分が落ち込んだり、体を動かす機会が減っていませんか?

身体を動かしたいけど、
なかなか外出できない

家の中でも運動不足に
ならないためには
どうしたらいいの?

そんなとき **あべのちょこっと体操DVD** はいかがですか?

いきいき百歳体操を少しアレンジし、
ボランティアの方々や理学療法士の先生ご協力のもと
いつでも、どこでもできる体操DVDを作成しました。

ご希望の方にはDVDを差しあげます。
お気軽にお問い合わせください。



・・・お渡し場所・・・

①阿倍野区北部地域包括支援センター

住所:阿倍野区天王寺町北1-8-47朝日プラザ天王寺105号

電話:06-6777-1661

②阿倍野区中部地域包括支援センター

住所;阿倍野区阪南町1-57-2オルセ阿倍野1階

電話:06-6629-8686

③阿倍野区社会福祉協議会・阿倍野区地域包括支援センター

住所:阿倍野区帝塚山1-3-8

電話:06-6628-1212

※感染症対策を行いながら、
ご自身の体調に合わせて無理
のない範囲でご活用ください。

お問合せ 阿倍野区社会福祉協議会
生活支援コーディネーター TEL 6 6 2 8 - 1 2 1 2