

新型コロナに勝つ！

フレイル予防体操

動画配信中



外出を控えることで動かなくなり、心身の活力が低下すると「フレイル」* になる可能性があります。「フレイル」を予防して健康長寿を実現するため、家の中でも運動しましょう。この動画は、お家の中でできる簡単な体操を紹介しています。ぜひご覧いただき、健康づくりにお役立てください！

*「フレイル」（虚弱）とは、健康な状態と介護が必要な状態の中間の状態をいいます。

対象

動画が見れる方ならどなたでも！

※ただし、健康ポイント付与は、
金沢市民の方、及び金沢市内に在勤・在学中の方



体操をすると
ポイントが
もらえます！

視聴方法

ホームページ「お知らせ」より、リンクします。

→URL : <http://www.kanazawa-kenko-plaza.or.jp/>

または



QRコードからも
アクセスできます！

配信期間

当財団の「健康教室」を中止している期間

内容

「いいね金沢健康体操」* の動きをもとにした「立位」と「座位」の8種類の体操を紹介しています。



*「いいね金沢健康体操」DVDは、「金沢健康プラザ大手町」「金沢市役所健康政策課」「泉野・元町・駅西各福祉健康センター」にて配布しています。

【お問い合わせ】

(公財) 金沢健康福祉財団

TEL (076) 222-0102

住所 金沢市大手町3-23

FAX (076) 222-4366

HP <http://www.kanazawa-kenko-plaza.or.jp/>

