

令和2年10月13日

---

---

## 高齢者の健康を守れ！ オリジナル体操 DVD を無料でプレゼント！

---

---

コロナ禍における高齢者のフレイル予防の一環として、習志野市で新たに「おうちでできる簡単体操」のDVDを作成しました。このDVDを市内在住で希望する高齢者へ無料で配布いたします。

《内容》 おうちでできるストレッチ・脳トレなど  
(令和2年3月に市公式 YouTube で公開中の内容をリニューアル)

＜特典映像＞

筋力の維持と強い骨づくりができるオリジナルレシピ「<sup>ころ</sup>転ばん焼きの作り方」

《対象》 市内在住の65歳以上の希望者

### 《申込方法》

1. メールフォーム 市ホームページ「おうちでできる健康づくり フレイルを予防しましょう」の申込フォームに必要事項を記載し送信
2. FAX・郵便 自由書式に「DVD希望」と明記の上、  
郵便番号・住所・氏名・電話番号を記載し、下記へ送付

(送付先) 



 047(453)1825

〒275-8601 習志野市鷺沼2丁目1番1号  
習志野市役所 高齢者支援課

《申込開始》 令和2年10月15日～(事前申込制 なくなり次第終了)  
申込受付後、順次市から郵送します。

問合せ先 健康福祉部高齢者支援課 担当：相原 由美子(主幹) 電話047-407-4560
--