

# コロナに負けない身体づくりに！

ご自宅で運動したいと考えている方へ

週に2回の  
体操で  
筋力アップ！



## ひの

けん こう ちょ きん

# 健幸貯筋 体操

これであなたも  
健康長寿の  
仲間入り！



## 「ひの筋体操」

# DVDを貸し出し・販売します！

皆さんで集まって体操するのが難しい中、筋力が低下しないようご自宅で気軽に運動に取り組んでいただくため「ひの筋体操」のDVDを貸し出し・販売します。また、ご希望によりご自宅に出張し簡単な体操指導をします。

対 象： 65 歳以上の市民

費 用： DVD貸出は無料／DVD販売は1枚400円

貸出期間： 原則1か月(延長可能)

貸出及び販売場所： 日野市社会福祉協議会（日野事務所・高幡事務所）

※貸出のみ日野市内図書館でも行います。(7月中旬以降・貸出期間は2週間)

ひの健幸貯筋体操（ひの筋体操）は、介護予防の効果が実証された、高齢者向けの筋力運動です。映像を見ながら誰でもできる簡単な体操です。

※出張体操指導の日時やDVD購入希望については電話にて要相談

また、予告なく貸出や体操指導を終了する場合あり

※ひの筋体操「ひの健幸貯筋体操」は日野市ホームページ・YouTube・

日野市社会福祉協議会ホームページからもご覧いただけます。

問 合 先 日野市社会福祉協議会 ☎584-1294

