

介護予防・フレイル予防体操のご紹介

「GENKI すもっと体操」(洲本市提供)

GENKI すもっと体操【通常版】

https://www.youtube.com/watch?v=r_34E2REUcI

GENKI すもっと体操【通常版】+【スペシャル版】

<https://www.youtube.com/watch?v=gXIW4f4hqpA>

GENKI すもっと体操【チャレンジ編】(ちびっ子に向けた簡単体操)

<https://youtu.be/ZA0AVM6FyzQ>

「元氣いきいき体操」(神戸市提供)

https://www.youtube.com/watch?v=_moRHBaVMMO

<https://www.youtube.com/watch?v=GyMvBgupvuk>

「外出できない時に体力を落とさないためのリハビリ」(日本理学療法士協会提供)

http://www.japanpt.or.jp/upload/japanpt/obj/files/info/20200305_1.pdf

「みんなの勉強会兵庫 ホームエクササイズ (自主トレーニング) 資料」

<https://minnanobenkyokai.com/%E3%83%9B%E3%83%BC%E3%83%A0%E3%82%A8%E3%82%AF%E3%82%B5%E3%82%B5%E3%82%A4%E3%82%BA%E8%B3%87%E6%96%99/>