

幹旋品のご案内

JA健康寿命100歳プロジェクト

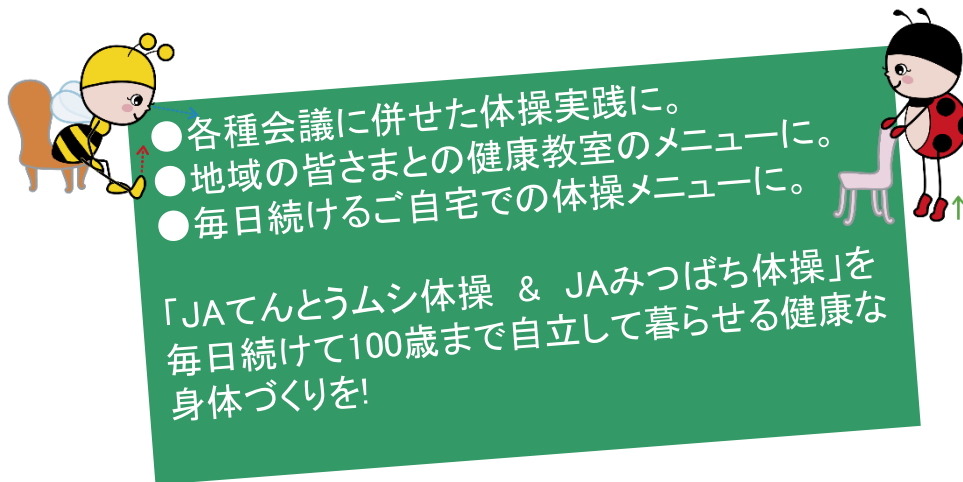
～JA介護予防運動 DVD～

JA健康寿命100歳プロジェクトの運動分野では、
要介護または要支援状態の一因となっている、転倒や尿失禁を予防する
JA介護予防運動「JAてんとうムシ体操 & JAみつばち体操」を普及させ、
元気な身体づくりを目指しています。

「JAてんとうムシ体操 & JAみつばち体操」は、
楽しい音楽にあわせて転倒予防・尿失禁予防できる体操です！

DVDに収録されているメニューは、地域の仲間と集まって、
またご自宅でお一人でも、ムリなく、カンタンに楽しく実践できる構成です！

【DVDジャケットイメージ】



【DVDメニュー画面】

メニュー

●ミニ講話

1. 転倒予防の必要性 /5分13秒
2. 尿失禁予防の必要性 /4分43秒
3. 理想的な歩き方 /3分
4. バランス能力の向上 /3分43秒
5. 長続きのコツ /3分32秒

●ストレッチ

1. ストレッチA /5分36秒
2. ストレッチB /6分13秒

●筋力トレーニング

1. レクチャーA /8分13秒
2. レクチャーB /8分56秒
3. トレーニングA /6分3秒
4. トレーニングB /6分9秒

●青竹エクササイズ

1. レクチャーA /3分46秒
2. レクチャーB /3分19秒
3. エクササイズA /6分26秒
4. エクササイズB /6分5秒

●尿失禁予防体操

1. レクチャー /1分21秒
2. 骨盤底筋群体操 /2分13秒

初めから通して見る



JA健康寿命100歳プロジェクト

【幹旋単位・価格】 ※1枚 3,000円(消費税、送料込み)

※「ミニ講話5話」、「ストレッチ2種」、「筋力トレーニング2種」、「青竹エクササイズ2種」、「骨盤底筋群体操」を収録。
メニューは自由に組み合わせ実践できます！