



安中市5月定例記者発表資料

「安中元気いきいき体操」DVD等の配布について

安中市地域包括支援センターでは、市が独自に作成した自宅で手軽に行える運動を収録した『安中元気いきいき体操』のDVDと、体操の説明や脳トレ、手作りマスクの作り方などを載せたチラシを市役所本庁・支所、各公民館・生涯学習センター窓口で4月27日（月）から市民に無料配布しました。（体操は安中市ホームページからダウンロードできます。）

○DVD配布（安中元気いきいき体操） 200枚

○チラシ配布（おうちでできるフレイル予防） 約4,800枚

問い合わせ先

- ・保健福祉部介護高齢課
- ・担 当：地域包括支援センター
- ・電 話：027-382-1111
- ・内 線：1188