

新型コロナウイルスを 予防しながら体力維持に 努めましょう！



地域FM放送e-niwaで「ラジオで百歳体操」はじまりました！

第一弾

ラジオでしゃきしゃき百歳体操

毎週月曜日 11:00～(約3分)

FM 77.8MHz

ラジオに合わせ、足踏みをしながら、
できるだけたくさん
野菜の名前を言ってみましょう



※千歳市では聴取できない地域があります。

新型コロナウイルスで外出や人との交流が減った方も多いのでは…？

自宅での健康づくりのきっかけになるよう、**恵庭市・千歳市**で
ラジオ版の百歳体操をつくることにしました。

今後、「いきいき百歳体操」、「かみかみ百歳体操」も順次放送
予定です！

ご希望の方へ、恵庭市ではパンフレット・DVDを、
千歳市では各体操の全編版のパンフレットを各市民の方へ配布しています。

問合せ【恵庭市】下記連絡先 【千歳市】千歳市介護予防センター 23-0012

すごい、すごい！恵庭市は介護認定率が道内一低い市ですよ～！

シニア向けポータルサイト「ウェルネススペースえにわ」

シニア層のあなたにピッタリ合うかも！ <http://wellness-e.jp/>

恵庭市役所介護福祉課 ☎ 0123-33-3131 (内線 1209)

