

10 の筋トレ リーダーの皆様

板橋区おとしより保健福祉センター

所長 飯嶋 登志伸

「10 の筋トレ通信(臨時号)」の送付について

日頃より大変お世話になっております。

さて、新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、板橋区としても 10 の筋トレ事業(地区合同筋トレや体験講座など)を中止しています。リーダーの皆様とお会いする機会がなくなり残念でなりません。

再会した時にお元気な皆様とお会いできるように、「10 の筋トレ通信(臨時号)」を作成し、元気を保つポイントをまとめましたので、是非ご覧ください。

【同封した手紙】

1. 「10 の筋トレ通信(臨時号)」 1 枚
2. 10 の筋トレ よくある質問 1 部
3. 10 の筋トレ グループマップ(第 2 版) 1 部
4. 「新型コロナウイルス感染症」高齢者として気をつけたいポイント 1 枚

【区からのお知らせとお願い】

- 今回、リーダーの皆様のために資料を 1 部ずつお送りしました。
「10 の筋トレ通信」、「10 の筋トレ よくある質問」、「高齢者として気をつけたいポイント」をグループのメンバーにもお渡しいただける場合は、裏面の問合せ先までご連絡ください。
必要部数をお送りいたします。
- 新型コロナウイルス感染症の関係で活動を自粛しているグループで、メンバーにお渡しすることが難しい場合は、無理しなくて大丈夫です。
- 活動を自粛していると、他のメンバーが元気でいらっしゃるかご心配なことと思います。日ごろから交流があって電話やメールが分かる方には、連絡を取ってみるのもよいかもしれ

ません。運動不足も心配ですが、人との交流が減ってしまうのも心配です。

- 自宅でも10の筋トレが出来るように、区ホームページに動画を掲載しています。10の筋トレに取り組んだことが無い方にも教えていただき、身体を動かすことで体力の維持を目指しましょう。

※ 区ホームページ トップページ

→動画配信サービス「チャンネルいたばし」

→10の筋トレ



区ホームページに動画を掲載しています

【問合せ先】

板橋区おとしより保健福祉センター 介護普及係

担当：宮下・岩名・佐久間

電話：03-5970-1120