

# はまちゃん体操 DVD

リニューアル!! 立位編で座位でも一緒に体操ができます

気軽に始められる健康管理・誰でもできる手軽体操

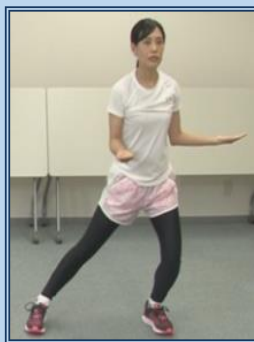
## 【座位編】

立位での運動が  
困難な方でも!



## 【立位編】

立位で姿勢が保持できる方!  
※座位でも一緒にできます。



## 【リズム編】

体力のある方へ!  
応用編の体操です。



はまちゃん体操は、関節の動きをスムーズにし、筋力の低下を予防するために制作した体操です。

日常生活に必要な動きを音楽に乗せ、楽しみながら、運動ができます。

「立位編」に座位の動きを映像化、一緒にできるようにしました。

販売開始 各区スポーツセンター(青葉・港北を除く)  
(公財)横浜市スポーツ協会 スポーツ事業課  
2020年4月発行 ¥2,000+税