

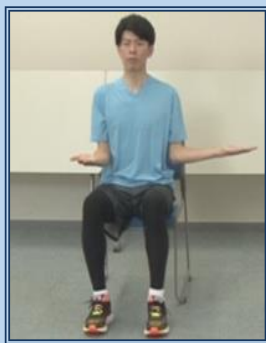
# はまちゃん体操 DVD

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・介護予防・誰でもできる手軽体操

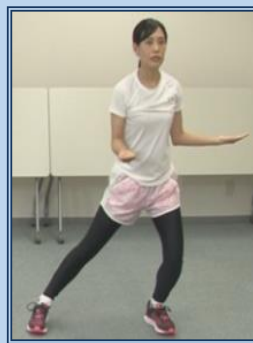
## 【座位編】

立位での運動が  
困難な方でも!



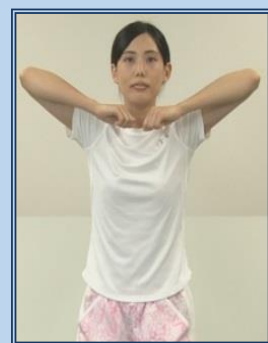
## 【立位編】

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。

窓口でサンプル動画の視聴や活用方法をご案内させていただきます。

お気軽にお声掛けいただけますようお願い申し上げます。

なお、サンプル動画は、スポーツセンターのホームページ等でもご覧いただけます。

販売中 各区スポーツセンター(青葉・港北・南・西・神奈川・保土ヶ谷を除く)  
(公財)横浜市スポーツ協会 地域連携課

2020年4月発行

¥2,200