

報道関係 各位

田辺市やすらぎ対策課  
課長 福田 琢也

自宅でもできる介護予防体操の動画配信について

新型コロナウイルス感染症の感染拡大予防のため、自宅で過ごす時間が長くなり、高齢者の方が体を動かす時間が減ってしまう生活が続くと、健康への影響が心配されます。

こうした動かないことによる健康へのリスクを減らすため、ご自宅でもできる、健康づくりのための介護予防体操の動画を作成し、やすらぎ対策課のホームページから動画投稿サイトへリンク設定をしましたので、報道方よろしくお願ひします。

ホームページアドレス <http://www.city.tanabe.lg.jp/yasuragi/kourei/frail.html>

**【担当】**

田辺市やすらぎ対策課 高齢福祉係

担当者氏名 太田、濱田

電話番号 0739-26-4910 (内線 5234)