

タイトル	【YouTube和光市チャンネル】 楽しく介護予防！（運動編）を公開します
------	--

いつ 実施日時・工期	令和2年5月29日（金）
どこで 会場・開催地等	YouTube和光市チャンネル
だれが	和光市
なにを 事業内容など	和光市介護予防拠点のまちかど元気アップ、まちかど健康広場、まちかどピテクスとの3か所からみんなで楽しく介護予防（運動編）として、自宅でできるストレッチ、ウォーキング、脳トレ運動、童謡の曲に合わせた運動を紹介します。 まちかど元気アップ：ストレッチ&ウォーキング まちかど健康広場：脳トレ運動 まちかどピテクス和光：童謡
なぜ 目的・理由	緊急事態宣言が解除されましたが、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、外出自粛は段階的緩和となっています。ステイホーム中は、運動不足による機能低下が想定されるため、動画を作成しました。
どうした 経緯・経過	ステイホーム対策として、総合体育館、勤労福祉センター等から自宅でできる運動を発信しています。高齢者に対して、介護予防の視点からステイホーム対策を行うこととなり、介護予防拠点の事業者に協力いただき、高齢者向けに介護予防の視点を取り入れた運動を発信することとなった。
問い合わせ先 担当課	課名 長寿あんしん課 氏名 課長補佐 上原 弘之 電話 048-424-9125