

## 「高齢者の暮らしを拓げる 10 の筋力トレーニング DVD/CD」

次頁に DVD/CD のご紹介と、お申込書がございます。

### FAX でお申込くださいませ

次頁のお申込書へ必要事項をご記入いただき、027-220-8966 へ FAX 送信をお願いします。

### DVD/CD 代金のお支払い方法

お品物の郵送時に、御請求書を同封いたします。御請求書にお振込先銀行口座の情報がありますので、お品物到着後 10 日以内に代金をお支払い下さいませ。

お振込手数料は、お振込人様負担でお願いしております。

### 重要なお知らせ

「高齢者の暮らしを拓げる 10 の筋力トレーニング DVD/CD」をご利用いただき誠にありがとうございます。

誠に勝手ながら、2022 年 3 月をもちまして、販売を終了する運びとなりました。（※在庫がなくなり次第、販売を終了いたします。）

長きにわたるご支援に心より感謝申し上げますとともに、ご迷惑をおかけしますことを深くお詫び申し上げます。

今後は、群馬県地域リハビリテーション支援センターホームページ  
<https://www.grsc.biz/>

→一般高齢者 <https://www.grsc.biz/contents.php?kbn=2>

→「4. 高齢者の暮らしを拓げる 10 の筋力トレーニング」

初級・中級・上級動画(改訂版のため DVD とは演者が異なります。)を掲載しています。

また、改訂版パンフレット(12 ページ版と 6 ページ版があります。)を同様にホームページに掲載していますので、合わせてご利用くださいませ。

次頁へ ↓

# DVD・CDの紹介

「暮らしを拓げる10の筋力トレーニング」はDVDでもご覧いただけます。



## 目次 (本編映像約63分)

- はじめに(2分)
- 第1章：トレーニング1～10(30分)
- 第2章：トレーニングの注意事項(5分)
- 第3章：各トレーニングのポイント(12分)
- 付 録：鬼石町での実践(14分)

制作：群馬県地域リハビリテーション支援センター  
鬼石町  
協力：鬼石町老人クラブ連合会  
後援：群馬大学地域貢献特別支援事業

- 特徴：立つ、座る、歩く、またぐ、ひろう、といったいろいろな生活動作に応じた筋肉や関節の使い方を10種類の筋力トレーニングとしてまとめた
- 低予算大容量事業：お金がかからず参加者が増えていく
- コミュニティ形成効果：ご近所づきあいが増え、地域が元気になる
- 健康づくり効果：筋力やバランスが改善し、転倒事故や閉じこもりが減少

## DVDの使い方(例)

はじめに「鬼石町での実践」をご覧ください。概要を理解し、やる気になります。次に、トレーニングの注意事項とポイントを理解してください。それから初級コースに取り組んでください。トレーニング1～トレーニング4の部分をDVDと一緒にトレーニングし、またトレーニング1に戻ります。こうしてトレーニング4までを3度繰り返すのが初級コースで、3～4か月続けます。次いで、中級コースではトレーニング1～トレーニング8を2度繰り返します。中級コースも3～4か月行い、さらに上級コースではトレーニング1～トレーニング10を2度繰り返します。こうして10種類のトレーニングを1年ぐらひかけて段階的にマスターしていきます。

**DVD・CDのお申込みには、このページをコピーして申込用紙としてご利用ください**

鬼石モデルを普及させるため、群馬リハネットがDVD・CDを頒布しています。お申込みは、下記に必要事項を記入し、群馬リハネット事務局宛にFAXをお願いします。DVDとCDとを間違えないようにお申込みください。

CDには、トレーニング1～10の体操のための音楽のみが収録されています(30分)。



## お 申 込 書

お申込者名		お申込者電話番号	
お申込者住所 〒			
映像と音楽		音楽のみ	
DVD	枚 (送料込 1枚1,000円)	CD	枚 (送料込 1枚1,000円)
備考			

お届けはお申込者住所へ、申込書到着よりおよそ10日後となります。請求書を同封致しますので、指定の口座にDVD (あるいはCD) 到着後10日以内にお振込み願います。

お問合せ先:群馬リハビリテーションネットワーク事務局 電話/FAX:027-220-8966