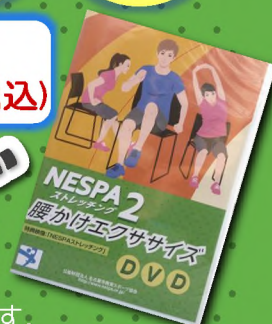


# NESPA 2 DVD

## ストレッチング

【販売価格】  
1,000円(税込)

# 腰かけエクササイズ



### 収録映像

「NESPAストレッチングDVD」の第2弾は、椅子に座ってできるプログラムです。立った姿勢での運動が難しい方でも実践しやすいよう、運動強度をやや低めに設定しています。日常的な運動のきっかけづくりや健康・体力づくりを目的とした運動などにご活用ください。

#### 座ってストレッチング (約18分)

柔軟性を高めることで動作が大きくなり、身の回りのことが楽にできるようになります。「気持ち良く伸ばす」ことを意識して行い、全身をリフレッシュしましょう。



#### 座って筋力アップ (約13分)

「起きる、歩く、つかむ」など、日常生活の動作一つ一つにも筋力が必要です。椅子に座ることで足腰にかかる重力の負担を軽くして、筋力アップを図りましょう。



#### 座ってエアロ ～ぽっかぽか体操～ (約6分)

目で見た映像(動き)や、耳で聴いた音楽(リズム)に合わせて楽しく体を動かしながら、脳(五感)の働きも良くしましょう。(曲: ♪世界に一つだけの花♪)

JASRAC許諾番号 V-1304134



#### 特典映像 NESPAストレッチング (約15分)

立位、座位で行うストレッチングです。運動・スポーツの前後に行う準備、整理運動としてもご活用ください。(「NESPAストレッチングDVD」収録プログラム)



#### 販売場所

(公財)名古屋市教育スポーツ協会が管理する施設でお求めいただけます。詳しくは、協会ホームページ(下記URL)をご覧ください。

#### 通信販売

通信販売をご希望の方は、商品名(DVD1、DVD2またはセット)を明記のうえ、現金書留で商品代と郵送料(520円)を同封し、下記までお送りください。

#### 申込先

〒457-0833 名古屋市南区東又兵衛町5-1-16 スポーツ振興会館  
(公財)名古屋市教育スポーツ協会 事業課 DVD担当 宛

NESPAとは Nagoya City Education and Sports Associationの頭文字をとったもので、「ネスパ」といいます。

DVDについての  
お問い合わせは

公益財団法人 名古屋市教育スポーツ協会 事業課  
TEL(052)614-7504 FAX(052)614-7149  
<https://www.nespa.or.jp/>



許諾番号 V-1304134 NTSC VIDEO  
この印刷物は、古紙パルプを含む再生紙を使用しています。