

中村区
オリジナル
体操

おうちで体操！ 元気をチャージ



制作

中村区体育協会
中村区スポーツ推進委員
連絡協議会
中村スポーツセンター
中村区役所

自宅で過ごす時間が長くなる中、中村区民の皆さまが元気な身体を保つことができるよう、オリジナル体操動画を作りました！

●どんな体操？●

- ①ウォーキングエクササイズ編
 - ②軽い筋トレ編
 - ③ゆったりストレッチ編
- の3編で構成されており、自宅や職場などの室内でも気軽に、バランスよく運動ができるように作られています。
皆さまどうぞ、動画を見ながら一緒に身体を動かしてみましょう！



ウォーキング
エクササイズ

軽い筋トレ



ストレッチ



動画はこちらから！👉

<https://youtu.be/li1YkNlf3Q>

(YouTubeページ)



おうちで体操！元気をチャージ 🔍

DVDの貸し出しについて

「おうちで体操！元気をチャージ」を収録したDVDの貸し出しを行っております。
ご希望の方は下記問い合わせ先までご連絡ください。

※数に限りがありますので、お貸しできない場合がございます。予めご了承ください。

★「おうちで体操！元気をチャージ」を活用している様子を撮影させていただける団体（3名以上）を募集しています！下記問い合わせ先までお気軽にご連絡ください。
撮影させていただいた写真等は、中村区公式HP等で紹介させていただく予定です。

問い合わせ

中村区体育協会事務局（中村区役所地域力推進室内）

TEL：052-453-5327

E-MAIL：a4535326@nakamura.city.nagoya.lg.jp