

雲南夢ネットでは、家庭でできる体操を紹介しています。自分にあった体操を生活に取り入れ体力を維持しましょう。

肩・腰・ひざ痛を感じるあなたに・・・
ストレッチングと筋力体操がお勧めです。



まめなかね体操

4月1日(水)から
放送中！！

まめなかね体操ってどんな体操？

全身のストレッチングと足腰を無理なくきたえられる筋力トレーニングを取り入れた健康づくり体操です。子どもから高齢者まで無理なく簡単にできる体操で、7種類の全身ストレッチングに加えて、足腰を無理なくきたえられる3種類の筋力トレーニングを行います。まずはテレビを見て、はじめてみましょう。

平日 午前8：50～

雲南夢ネット 11チャンネルで放送

番組名が「まめなかね体操」となります。

まめなかね体操に関するお問合せ先
身体教育医学研究所うんなん 担当 西川・北湯口

電話0854-49-9050



動くことが少なくなって、足腰が弱ったなど
感じるあなたに・・・筋力体操がお勧めです。



うんなん幸雲体操

5月2日(土)から
放送中！！

幸雲体操ってどんな体操？

“おもり”を使った筋力体操です。10段階（220g～2.3kg）に調整可能な“おもり”を手首や足首に巻き付け、椅子に座って歌を歌いながら、ゆっくりと手足を動かしていきます。概ね1時間程度で、全身を動かすことができます。おもりがなくても効果が期待できます。まずはテレビを見て、はじめてみましょう。

毎日 午前9：00～・午後2：00～

雲南夢ネット 11チャンネルで放送

番組名が「飯南町長生き体操・うんなん幸雲体操」となります。

うんなん幸雲体操に関するお問合せ先
雲南市保健医療介護連携室 担当 高橋・和泉

電話0854-40-1095

