

地域包括支援センター 貸出DVD

(令和6年12月20日更新)

健康・教育系

健康長寿 寝たきりを防げ！健康生活術

健康長寿 寝たきりを防ぐ 骨粗しょう症対策

健康長寿 90歳までしっかり噛もう！歯イキイキ健康術

健康長寿 のみ込み・嚥下障害

健康長寿 認知症をくい止める

健康長寿 早く気づこう！認知症

健康長寿 認知症 あなたはまだよく知らない

高齢期は食べ盛り～正しい知識で老化を防ぐ～

新 酒井福祉原論① 支え合いから始める地域包括ケア

新 “認知症”を知ろう (令和6年度認知症講演会収録)

地域包括支援
センターで申請書
を書いてね♪



矢掛観光大使

やかっひめ

問い合わせ先

役場福祉介護課地域包括支援センター (0866) 82-1026

運動系

みなさんといっしょ！ごぼう先生と大笑いライブ！イス体操

ごぼう先生といっしょ！懐かしい音楽でらくらく♪イス体操

ご当地版ラジオ体操 第1・第2

大笑いプログラム第1笑，第2笑，第3笑

脳楽エイジング（認知症予防） 記憶力編，判断力編，注意力編

ひばりエクササイズ

オリジナル体操

スマイル体操

声ヨガ式嚥下体操

介護予防運動DVDシリーズVo 1（膝痛予防・サルコペニア予防）

介護予防運動DVDシリーズVo 2（転倒予防・腰痛予防・姿勢矯正）

介護予防運動DVDシリーズVo 3（口腔機能向上・呼吸機能向上）

問い合わせ先

役場福祉介護課地域包括支援センター（0866）82-1026