

自宅で  
できる♪

# 各務原にんじん

## フレイル予防体操

「各務原にんじんフレイル予防体操」は、東海学院大学が考案した体操で、高齢者に多いフレイル（筋力などの低下）の予防に効果的です。

各務原にんじんのうた「ニンジン、スキッ！！」に合わせて、楽しく、無理なく運動できる内容となっています。

パソコンやインターネットなど動画を視聴できる環境があれば体操がご覧いただけますので、ぜひご利用ください。

### 「各務原にんじんフレイル予防体操」 ※立って行う体操

URL: <https://www.youtube.com/watch?v=1OoEjjXaDPc>

QRコード



### 「座って！各務原にんじんフレイル予防体操」 ※座って行う体操

URL: <https://www.youtube.com/watch?v=cTaW0D0hHXA>

QRコード

