

あべの ちよこつと 体操DVD & ミニ・ブック

～ひとりでも、みんなでも～



- ・各体操のポイントや効果も掲載しているので内容が分かりやすい！
- ・『家でも気軽にできる介護予防！』みなさんも始めてみませんか？

『楽しく、
気軽に健康作りが
出来たらいいな～』



DVD
ミニ・ブック
がありますよ！

希望の方には無料で差しあげます。

あなたの地域の
「ちいきつながり応援隊」に
お声かけください！



お問合せ 阿倍野区社会福祉協議会

ちいきつながり応援隊（生活支援コーディネーター）

住所：阿倍野区帝塚山1-3-8 TEL：06-6628-1212

動画はこちら

