

## 自宅で気軽に！「ピンシャン！元気体操」の 動画配信及びラジオ放送、啓発リーフレットの全戸配布を実施

本市では、高齢者の介護予防・フレイル予防を目的に、平成18年度より「ピンシャン！元気体操」を普及啓発してきました。しかし新型コロナウイルス感染拡大の現状を受け、地域のサロンやグループでの実施が困難となっています。そこで、外出自粛時にも自宅で気軽にフレイル予防に取り組めるよう、「ピンシャン！元気体操」の動画配信及びラジオ放送、啓発リーフレットの全戸配布を実施します。

### 【動画配信】

- 1 日時 令和2年4月22日（水）～
- 2 方法 YouTubeによる無料動画配信（前橋市ホームページからリンク）
- 3 内容 「ピンシャン！元気体操」全6種目の実技動画（字幕付き）



### 【ラジオ放送】

- 1 日時 令和2年5月1日（金）～  
毎週月～金曜日（祝日除く） 9時から20分程度
- 2 方法 まえばしCITYエフエム
- 3 内容 「ピンシャン！元気体操」3種目（①～③）の指導音声付音源の放送

### 【啓発リーフレットの全戸配布】

- 1 日時 令和2年5月1日（金）
- 2 方法 広報まえばし5月1日号の折込で全戸配布
- 3 内容 フレイル予防で自粛生活を乗り切ろう！  
（生活でのポイント、「ピンシャン！元気体操」図解と動画・ラジオ放送案内）

### 本件に関するお問い合わせ先

#### 長寿包括ケア課 介護予防係

電話 直通 / 027-898-6133