

甲州新鮮組フレゼンツ

げき
『コロナに負けるな！撃体操！！』



新型コロナウイルスにより自粛生活が続いています。

こんな時こそ『**コロナに負けるな！撃体操！！**』

を通して、子供からお父さんやおばあちゃん世代まで

家族皆で絆を深め、フレイル（虚弱）予防に

努めましょう！！

『新型コロナウイルスの脅威!!』

～先の見えない自粛生活で気をつけたいポイント～

新型コロナウイルスの流行により、運動や外出、人との交流機会が減っています。長期的に上記の状態が続く事により、頭や体・心の働きが低下し、**フレイル（虚弱）**をきたしやすくなります。



フレイルが進行すると、体力、免疫力などが低下し、コロナウイルスなどの感染症も重症化しやすくなります。また、人との交流機会が減ると気分の落ち込みや、閉じこもりに繋がる恐れがあります。



それらの予防に向けて甲州新鮮組プレゼンツ『**コロナに負けるな！**

撃体操！！』を行い、体を動かしていきましょう！

また、**ご家族と一緒に取り組める体操**を通して、ご家族間の絆も深めて頂ければと思います！



『**コロナに負けるな！撃体操！！**』を取り入れた一日のスケジュール例

