

コロナ禍におすすめ！ いきいきクラブ体操

(全国老人クラブ連合会作成)

■ リニューアル版「いきいきクラブ体操映像DVD」

1冊注文 2,500円(税、送料込み) [単価 2,200円]

「立ってする体操」「椅子に座ってする体操」に加え、「応用編」(タオル利用)を、映像でわかりやすく収録されています。

令和3年度リニューアルされました。

〈収録内容〉

- ・「いつでも、どこでも、気づきの体操」
椅子座ってする体操、立ってする体操
- ・「いきいきクラブ体操」
椅子に座ってする体操(解説編/音楽のみ)、
立ってする体操(解説編/音楽のみ)



■ 小冊子「運動の効果とポイント」

(A4判、24ページ)

1冊注文 420円(税、送料込み) [単価 220円]

体操の一つひとつの動きをイラストや写真で説明するとともに、運動の効果や動きのポイントについて解説。初めての方、リーダーの方にお勧めの1冊です。

■ 「いきいきクラブ体操音楽用CD」

1冊注文 1,050円(税、送料込み) [単価 850円]

体操のオリジナル曲を収録した音楽CDです。テンポの違う(普通、ゆっくり、速い)音楽と、「立ってする体操」「椅子に座ってする体操」の掛け声が入っている音楽を収録しています。初心者の方、高齢の方は「ゆっくりしたテンポ」がお勧めです。



- DVD, CD とも複数注文の場合は、注文数×単価+送料実費となります。
- お申込みは高知県老人クラブ連合会まで(全国老人クラブ連合会より取り寄せ)

申込は高知県老人クラブ連合会までお電話もしくはFAXをお願いします。