

# 新型コロナウイルス感染症対策としての 自宅でできる健康づくりについて



新型コロナウイルス感染予防による自粛に伴い、子どもの体力低下や高齢者のフレイル（心身の活力低下）等が心配されます。そこで、全ての世代の方々に、自宅での軽い運動をしていただきたいということでYouTubeに動画をアップしました。リンクは須恵町役場ホームページに掲載しておりますので動画を見てご自宅で一緒にやられてはいかがでしょうか？

## 自宅でできるエクササイズ（高齢者編）



運動不足解消に、ぜひチャレンジ！！

<https://www.town.sue.fukuoka.jp/soshiki/29/taisou.html>

## 学生向け運動能力向上トレーニング



この機会に、運動能力UP！！

<https://www.town.sue.fukuoka.jp/soshiki/29/taisou2.html>

## 生活習慣病解消エクササイズ



生活習慣病にお悩みのあなたへ！！

<https://www.town.sue.fukuoka.jp/soshiki/30/taisou3.html>

