

# DVD・CDの紹介

「暮らしを拓げる10の筋力トレーニング」はDVDでもご覧いただけます。



## 目次(本編映像約63分)

- はじめに(2分)
- 第1章: トレーニング1~10(30分)
- 第2章: トレーニングの注意事項(5分)
- 第3章: 各トレーニングのポイント(12分)
- 付録: 鬼石町での実践(14分)

制作: 群馬県地域リハビリテーション支援センター  
鬼石町

協力: 鬼石町老人クラブ連合会

後援: 群馬大学地域貢献特別支援事業

- 特徴: 立つ、座る、歩く、またぐ、ひろう、といったいろいろな生活動作に応じた筋肉や関節の使い方を10種類の筋力トレーニングとしてまとめた
- 低予算大容量事業: お金がかからず参加者が増えていく
- コミュニティ形成効果: ご近所づきあいが増え、地域が元気になる
- 健康づくり効果: 筋力やバランスが改善し、転倒事故や閉じこもりが減少

## DVDの使い方(例)

はじめに「鬼石町での実践」をご覧ください。概要を理解し、やる気になります。次に、トレーニングの注意事項とポイントを理解してください。それから初級コースに取り組んでください。トレーニング1~トレーニング4の部分をDVDと一緒にトレーニングし、またトレーニング1に戻ります。こうしてトレーニング4までを3度繰り返すのが初級コースで、3~4か月続けます。次いで、中級コースではトレーニング1~トレーニング8を2度繰り返します。中級コースも3~4か月行い、さらに上級コースではトレーニング1~トレーニング10を2度繰り返します。こうして10種類のトレーニングを1年ぐらひかけて段階的にマスターしていきます。

DVD・CDのお申込みには、  
このページをコピーして申込用紙としてご利用ください

鬼石モデルを普及させるため、群馬リハネットがDVD・CDを頒布しています。お申込みは、下記に必要事項を記入し、群馬リハネット事務局宛にFAXをお願いします。DVDとCDとを間違えないようにお申込みください。

CDには、トレーニング1~10の体操のための音楽のみが収録されています(30分)。



## お申込書

お申込者名	お申込者電話番号
お申込者住所 〒	
映像と音楽 DVD 枚(送料込 1枚1,000円)	音楽のみ CD 枚(送料込 1枚1,000円)
備考	

お届けはお申込者住所へ、申込書到着よりおよそ10日後となります。請求書を同封致しますので、指定の口座にDVD(あるいはCD)到着後10日以内にお振込み願います。

お問合せ先: 群馬リハビリテーションネットワーク事務局 電話/FAX: 027-220-8966