



## その2 YoutubeやDVD動画を使って サロンで 講座を開催しよう。



スムーズに動けるからだづくり  
講師 本井傳悟 氏  
(52分12秒)



川柳で今の思いを伝えよう  
講師 上鈴木 春枝 氏  
(95分21秒)



やさしいエアロビクス  
講師 佐々木 務代 氏  
(15分05秒)



元気がもらえるストレッチ & 筋力  
講師 佐々木 務代 氏  
(28分58秒)

### Youtubeチャンネルの 視聴方法

- ①パソコンやスマホを使用してインターネットで「かしわ地域まるごと健康ちゃんねる」と検索。
- ②柏社協ホームページから視聴したい動画のタイトルをクリックする

DVDの貸出も可能です。  
ほのぼのプラザますお(☎7170-5570)  
へお問い合わせください。  
※介護予防グッズとしてサロン等  
団体へ貸し出し可能です。

## その3

### 介護予防センターメール配信で情報をゲットしよう。

サロン活動をされている皆様に直接情報を発信する手段の  
ひとつとして、メール配信のしくみをつくりました。



#### 配信内容

- ・紙面講座の案内
- ・動画講座の案内
- ・介護予防グッズ'の情報
- ・介護予防講座情報
- ・メール限定ミニコラムなど'

#### 登録申込方法

- ①kaigoyobou@kashiwa-shakyo.or.jp  
に「メール配信登録希望」というタイトルで、文面に氏名、所属団体、社会参加(ボランティア)活動内容、を記載のうえ、メール送信ください。
  - ②当センターより、メール登録の返信をいたします。
- 【配信方法】  
介護予防センターから直接メール(BCC)で配信



## その4 居場所づくりに介護予防グッズを活用しよう



介護予防センターでは、サロン  
などの団体に介護予防グッズを  
貸し出しております。  
ほのぼのプラザますお  
(☎7170-5570)までお電話に  
てご相談、お申込ください。



介護予防グッズ'のリストは  
ホームページをチェック♪