

ステイ ホーム  
～ STAY HOME ～ 今、私ができること  
おうちでからだを動かしましょう

## 1. NHKラジオ体操

80年以上前からラジオの全国放送で、音楽を聴けば身体が自然と動く、誰もが知っている体操です。

知っていますか？  
放送時間っていつ？



NHKラジオ第1 : 毎日 6:30～6:40  
NHKラジオ第2 : 月～土 8:40～8:50  
12:00～12:10  
15:00～15:10



## 2. NHKテレビ体操

5分バージョンと10分バージョンがあります。



NHK総合テレビ : 月～金 14:55～15:00  
NHK教育テレビ : 毎日 6:25～6:35



## 3. みんなの体操

ラジオ体操に比べて運動量を低く抑えています。



NHK総合テレビ : 月～金 9:55～10:00

## 4. ハマトレ

「ハマトレ」はロコモを予防するため、横浜市が高齢者の「歩き」に着目して開発したトレーニングです。



ハマトレリーフレット  
横浜市のホームページで検索すると動画がみれます



## 5. その他

今はソーシャルネット(SNS)で情報がたくさん探せますので、この機会に検索してみましょう!!



ユーチューブでも動画がたくさん。「高齢者、運動、体操」などのキーワードで検索を!!

横浜市 ハマトレ

