

# 郡上市のみなさ〜ん！体操の時間ですよ〜！



## 郡上ケーブルテレビ サブチャンネルにて体操を一挙放送！

※チャンネル選択の方法は、以下の2種類があります。

方法①「番組表」ボタンを押す。

「郡上市のみなさ〜ん！体操の時間ですよ〜！」を選ぶ。

方法②(1) リモコンで「12」を選局する。

(2) チャンネル選択「∧」または「+」を押す。

## 10:00～11:00 (毎月第1土曜から2週間放送予定)

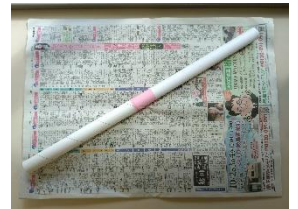
4/4 ~ 4/17	5/2 ~ 5/15	6/6 ~ 6/19
7/4 ~ 7/17	8/1 ~ 8/14	9/5 ~ 9/18
10/3 ~ 10/16	11/7 ~ 11/20	12/5 ~ 12/18
R9. 1/4 ~ 1/15	R9. 2/6 ~ 2/19	R9. 3/6 ~ 3/19

### <体操メニュー>

1. 転倒予防体操
2. お〜い郡上 さわやか健康体操
3. 棒体操
4. ロコモ体操&コグニサイズ
5. ボール体操
6. セラバンド体操

### 棒体操で使用する棒の作り方

新聞紙1〜2日分(横向き)や、ラップの芯(2本分)を肩幅の長さになるようにテープなどで固定します。



### ボール・セラバンド(120cm)の購入

郡上市総合スポーツセンター(八幡町旭1130-1)などで購入できます。



体操は「YouTube 郡上市公式チャンネル」でもご視聴できます！

