

## 加盟団体 <<福井県指導士会>> お知らせ

下記の内容で私たちが日ごろ行っている運動内容の一部を本部の方で、YouTube にしました。

この運動は“とてもゆっくりな 4 つの動作”からできています。

一つの動作は8コ間×4 回行います。体力のない方は、8コ間×1 回から行ってください。

- ① 拍手運動
- ② 山登り運動
- ③ 羽ばたき運動
- ④ 万歳運動

やり方はとても 簡単です。この機会にぜひご覧になり、お役立てください。

NPO 日本心身機能活性療法指導士会指導士の皆様



お元気でお過ごしでしょうか。外出自粛で運動不足になっていらっしゃるいませんか。

この度、「高齢者、フレイル予防、テレワークの方、休校中の子供たち、介護を受ける方やされる方も含め、皆様の健康を保ってほしい」との思いを込めて『心身脳体操』を YouTube に公開し、世界に発信しました。

毎日、この動画を見ながら説明通りに『心身脳体操』を行うと「脳と体に良い刺激」となり、「心」もすっきり、免疫力も向上します。

この『心身脳体操』YouTube 動画を、少なくとも 10 人以上のご家族、知人、友人の方にもご紹介ください!! そして、皆でこのコロナ危機を乗り切ってください!!

[https://www.youtube.com/watch?v=6\\_wJbtcoVl4](https://www.youtube.com/watch?v=6_wJbtcoVl4)

一般社団法人日本ゲーゴル協会  
NPO 日本心身機能活性療法指導士会  
理事長 小川真誠

〒164-0012 東京都中野区本町 6-27-12-102