

スイッチ体操

からだと脳のトレーニング

「スイッチ体操」は、
日ごろあまり使われていない筋肉や脳のトレーニング
となるよう構成しました。

特に、腕と脚のバランス運動をすることで、
転倒予防となる身体づくりに役立ちます。
わかりやすい歌にあわせて動きますので、
歌いながら楽しく覚えられます。



- 立位バージョンDVD
- いすバージョンDVD
- 立位バージョン解説音声CD

各500円（送料200円）

* 送料は、3枚まで200円
6枚まで400円です。

●お申し込み方法

注文先：愛知県レクリエーション協会
FAX 052-618-5408

本紙（注文書）をご送信いただいた後、指定の金融機関に送料を加えた料金をお振込みください。

①本紙（注文書）・②入金確認後、商品をお送りいたします。（振込手数料はご負担ください。）

振込先 三菱UFJ銀行 愛知県庁出張所 普通口座

口座番号 0901790 口座名 愛知県レクリエーション協会 会長 稲垣隆司

いながきたかし

* 郵送を
ご希望の場合は、
送料を加算ください。

フリガナ 氏 名		電 話	
		FAX	
送付先住所	〒		
注文種別	立位() いす() 解説CD() *ご希望欄に○印をお付けください。 ()内に枚数をご記入ください。		
メールアドレス			
通 信 欄			

●お問合せ 愛知県レクリエーション協会 電話 052-618-5409(火～土 10:00～17:00)
e-mail office@rec-aichi.sakura.ne.jp

* 個人情報は、当協会の「個人情報の保護方針について」に基づき適切に管理させていただきます。
* 製品に万一、不具合がございましたら無償で交換させていただきます。