



四谷地区



シニア健康体操

お家でエクササイズ



お家でエクササイズ動画チャンネル

四谷地区協議会は地域課題解決の場です。

四谷地区協議会は、高齢者が元気でいきいき暮らせるように、高齢者向け体操教室を毎週四谷地区の8か所で10年以上続けてきています（例年延べ6千人以上利用）。

ところが、感染症拡大に伴い、今年3月より休止中です。私たちスタッフは、四谷地区の高齢者の健康を気遣い「Web版」をこの度開設いたしました。

■ 注意（免責）事項

※動画（映像）の著作権は四谷地区協議会に帰属します。
動画の一部または全部を、無断で複製、転載、改変、配布、販売などを固く禁止します。

※動画再生や視聴には大量のデータ（パケット）通信を行うため、携帯・通信キャリア各社にて通信料が発生します。データ通信量が一定の基準に達した時点で、通信会社での通信速度制限が行われることがあります。

スマートフォンやタブレットでご視聴の場合は、Wi-fi環境でのご利用を推奨します。
なお、発生したデータ通信費用について四谷地区協議会は一切の責任を負いかねます。
予めご了承ください。

※動画の視聴にあたり生じた、いかなる損害についても四谷地区協議会は一切の責任を負いかねます。

※アクセスが集中した場合やメンテナンス時は、映像をスムーズに視聴できない場合がございます。時間を置いてから再度アクセスをお願いします。

四谷地区協議会

