

令和4年1月28日	
資料提供	
担当課	長寿社会課
担当者	上西、伏木
電話	073-441-2521

## 介護予防体操動画を掲載

### 「いきいきわかやま体操アプリ」を1月28日から配信開始！

和歌山県では、新型コロナウイルス感染症の影響により、高齢者の方が介護予防体操等を行う通いの場が休止になっても、体操を継続していただけるよう、通いの場だけでなく、自宅等でも動画を見ながら体操ができる「いきいきわかやま体操アプリ」を1月28日から配信します。

日々の体操を記録し、体操するごとにポイントを獲得する機能の活用により、楽しみながら体操を継続していただけるアプリとなっています。

新型コロナウイルス感染症の感染拡大により、通いの場での活動が減少している今こそ、このアプリを使って体操を継続していただき、健康を維持してください。

### アプリ詳細



#### 1 主な機能

- ▷ **体操動画を掲載**
    - ・ラジオ体操、わかやまシニアエクササイズなど高齢者の方が日頃行っている体操動画を掲載
    - ・解説動画付きなので、初めての方でも安心
  - ▷ **体操回数に応じてポイント(\*)獲得**
    - ・アプリを使って体操し、ポイントを獲得
    - ・ポイント獲得ランキングで、モチベーションをアップ
- ※健康づくり運動ポイント事業の個人体操部門
- ▷ **活動記録**
    - 日々の体操を記録し、楽しみながら体操を継続

#### 2 利用方法

別添チラシ裏面のとおりに

#### 3 アプリのインストール方法 (iOS/Android)

- ▷ App Store または Google Play で「いきいきわかやま体操アプリ」と検索するか、下記 QR コードを読み取りインストールしてください。



いきいきわかやま体操アプリ

🔍 検索

▽ウェブサイトからもご利用いただけます。

<https://taisou-wakayama.jp/>

