

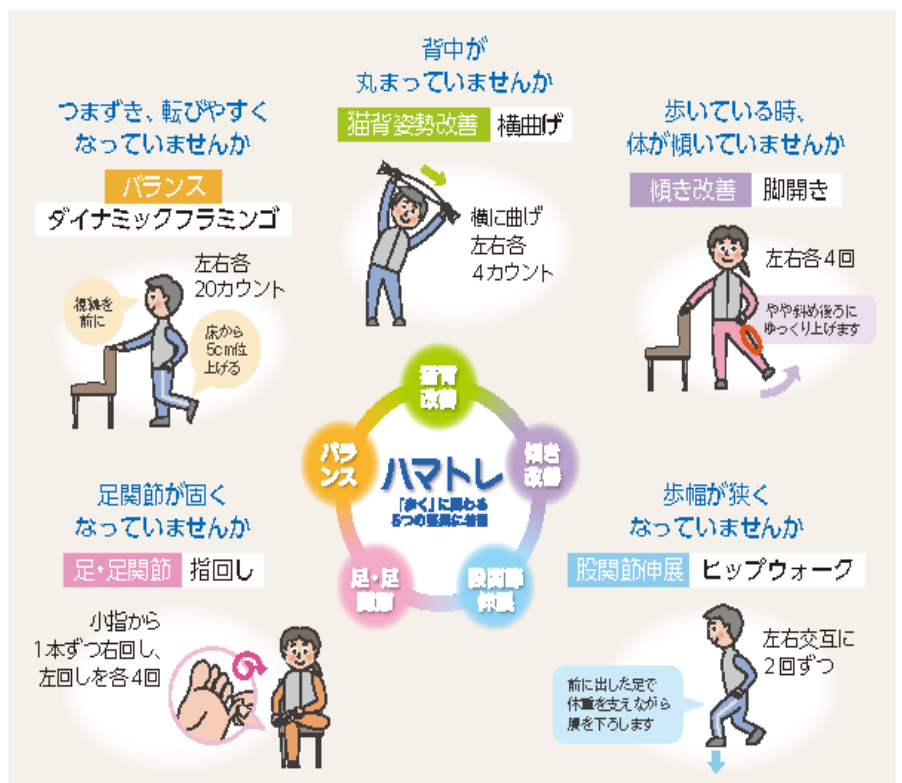
## ハマトレ やってみよう!

<p><b>方法1</b> <b>TVK テレビ神奈川の放送を観る</b></p>  <p>録画して何度もやってみよう!</p>	<p><b>方法2</b> <b>FM ヨコハマラジオ放送で聴く</b></p>  <p>YOKOHAMA My Choice!!にて 「高齢者のみなさんへ ご自宅で元気に過ごすポイント」をご紹介します。</p>	<p><b>方法3</b> <b>スマートフォンで観る</b></p> 	<p><b>方法4</b> <b>インターネットで観る</b></p> <p>ハマトレ </p>
<p>テレビ神奈川 (デジタル3ch) 【放送日】 4/28(火)、29(水)、30(木)、 5/5(火)、6(水)、7(木) 【放送時間】 18時15分～18時20分</p>	<p>FMヨコハマ (84.7Hz) 【放送日】 5/10(日) 午前9時30分～10時 ※ 放送内容に関しては、 FMヨコハマのホームページ 上で音声配信を行います。 <a href="http://blog.fmyokohama.jp/choice/">http://blog.fmyokohama.jp/choice/</a></p>	<p>カメラアプリを起動し、上記のQRコードにピントを合わせると、URLが出てくるので、それをクリックすると、Youtubeのページへ移動して動画が観られます。</p>	<p>ハマトレで検索すると動画が観られます</p>

### 方法5 広報よこはま5月号を読む

## 自宅でもできる運動 「ハマトレ」で からだを動かしましょう!

自宅で過ごす時間が長くなるこの時期、体力が落ちないように、家の中でも立ったり、歩いたりする時間を増やすことや、スクワットなどで足腰の筋肉を強める運動が大切です。本市が開発した「ハマトレ」は、歩くことに大切な5つの要素に着目し、20種類の運動からなるオリジナルトレーニングです。自宅でもできるおすすめ運動「ハマトレ」を行ってみましょう。



1日約5分! 毎日自宅で気軽に続けたい人は、11種類の運動に絞って再編した「ハマトレ」体験編がおすすめです。

詳しくはホームページを確認してください。

[横浜市 介護予防](#)

[検索](#)



ハマトレ体験動画