

番号	タイトル	サブタイトル	出典元	出典先	URL
1	リガクラブ			ホームページ	https://rigakulab.jp/
2				ホームページ	http://www.japanpt.or.jp/info/20200305_01.html
3	新型コロナウイルス感染拡大に伴う外出自粛による生活不活発病の予防について	外出できない時に体力を落とさないためのリハビリ	公益社団法人日本理学療法士協会	PDF	http://www.japanpt.or.jp/upload/japanpt/obi/files/info/20200305_1.pdf
4		生活不活発病予防リーフレット		PDF	http://www.japanpt.or.jp/upload/japanpt/obi/files/info/20200305_2_2.pdf
5	安全に運動・スポーツをするポイントは?		スポーツ庁	PDF	https://www.mext.go.jp/sports/content/000050039.pdf
6	おうちの中で、手軽にできる!ながらでできる?! Myスポーツメニュー～みんなも一緒に動こうよ～スポーツメニュー			PDF	https://www.mext.go.jp/sports/content/20200122-spt_sseisaku01-000002649_1.pdf
7		いきいき百歳体操	大阪市	PDF	https://www.city.osaka.lg.jp/fukushi/cmsfiles/contents/0000425/425655/ikiikipann.pdf
8	百歳体操	かみかみ百歳体操		PDF	https://www.city.osaka.lg.jp/fukushi/cmsfiles/contents/0000425/425655/kamikamipann.pdf
9		しゃきしゃき百歳体操		PDF	https://www.city.osaka.lg.jp/fukushi/cmsfiles/contents/0000425/425655/shakishaki.pdf
10	「新型コロナウイルス感染症による運動への影響に関する生活者意識調査」		ロコモチャレンジ!推進協議会	PDF	https://locomo-joa.jp/news/7dc4eec1bc9b58fe80b9d50fa7fcc8c0f3877a07.pdf
11	きたみんと体操		公益社団法人 北海道理学療法士会(道東支部)	PDF	http://www.pt-hokkaido.jp/info/files/%E3%81%8D%E3%81%9F%E3%81%BF%E3%82%93%E3%81%A8%E4%BD%93%E6%93%8D%E3%80%809.29.pdf
12	長寿きくちゃん体操	マット編	熊本県菊池地域リハビリテーション支援センター	ホームページ	http://www.kumareha.jp/kcr/html/mat%20kikucyan.htm
13		椅子・立位編		ホームページ	http://www.kumareha.jp/kcr/html/isu%20kikucyan.htm

番号	タイトル	サブタイトル	出典元	出典先	URL
14	東京都介護予防・フレイル予防ポータル	都内の介護予防・フレイル予防の取り組み	東京都	ホームページ	https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/kaigo_frailty_yobo/torikumi/iichitai/index.html?fbclid=IwAR3DEc44uJwodXMBU9rUIPKni4UZ71_YCHI3ziAtSIPjPF9LwNN-y9gehLE
15	Be Active during COVID-19		World Health Organisation(WHO)	ホームページ	https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/question-andanswers-hub/q-a-detail/be-active-during-covid-19
16	Stay physically active during self-quarantine			ホームページ	http://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/novel-coronavirus-2019-ncov-technical-guidance-OLD/stay-physically-active-during-self-quarantine?fbclid=IwAR2RQYVYBnmpDCMiBwqmoz0hZxzmit_9yKzXu6ZhjGNywrTEzWOUQefU8V0
17	PhysioPedia, Physical Activity and COVID-19		World Confederation for Physical Therapy (WCPT) Links	ホームページ	https://physio-pedia.com/Physical_Activity_and_COVID-19
18	Ways to Stay Physically Active during COVID-19			PNG	https://physiopedia.com/images/4/4e/Staying_Physical_Active_during_self_isolation.png
19	Helping older people stay active at home		Chartered Society of Physiotherapy (UK)	ホームページ	https://www.csp.org.uk/public-patient/keeping-active-and-healthy/staying-healthy-youage/staying-strong-you-age/strength
20		Stay Active @ Home poster		PDF	https://www.csp.org.uk/system/files/documents/2020/03/001728_Staying%20Active%20at%20Home_England_A4%20Download_Final.pdf