



## Stay Healthy 健康お役立ち動画

【親子で元気】妊婦体操

【親子で元気】赤ちゃんニコニコ体操

【元気に動こう】親子からだあそび

【元気に動こう】子どもエクササイズ

### 【おすすめ習慣】自分の動きをチェック

### 【おすすめ習慣】気軽にエクササイズ

【おすすめ習慣】オフィスで健康づくり

【おすすめ習慣】お家でできる工夫

【おすすめ習慣】日々の暮らしにプチ+

【健康長寿】運動前の痛みチェック

【健康長寿】ずくさち体操

【健康長寿】お口の体操

【特別講話】Dr.ムトーの健康ゼミ



スマホ、タブレットは  
←QRコードをバーコードリーダー  
で読み込み



## 【おすすめ習慣】



### 自分の動きをチェック

自分のからだがスムーズに動くかどうか？日々確認・実践することで、  
変調に気づいたり、動きを改善することができます。ぜひご活用ください。

- 首まわり 🕒 2m 41 s
- 肩まわり 🕒 6m 34 s
- 肘 🕒 3m 13 s
- 手首 🕒 2m 58 s
- 手の指 🕒 2m 59 s
- 胸と腰 🕒 2m 50 s
- 足 🕒 4m 18 s
- 足の指 🕒 2m 50 s

## 【おすすめ習慣】



### 気軽にエクササイズ

「からだを動かしたい！」と思ったときに、気軽に実践・継続できる  
おすすめエクササイズをご紹介します。

- 肩すっきりエクササイズ 🕒 5m 6 s
- 腰すっきりエクササイズ 🕒 8m 47 s
- ウォーキング～コツと工夫～ 🕒 4m 7 s
- どんどん歩こう！ポールdeアクティブウォーキング※1 🕒 20m 54 s
- 7分でスッキリ！ポー研体操（軽めバージョン）※1 🕒 7m 10 s
- 7分でスッキリ！ポー研体操（強めバージョン）※1 🕒 7m 18 s
- 『10歳若返るインターバル速歩』とは？※2 🕒 7m 23 s
- スロージョギング Slow Jogging ※3 🕒 5m 33 s
- 誰でもできる！駆け足体操 🕒 4m 2 s
- Let's リズムダンス 🕒 5m 16 s

※1「ポールdeアクティブウォーキング技術研究会」  
 ※2「NPO法人熟年体育大学リサーチセンター」の許諾を受けて紹介しています。  
 ※3「一般社団法人日本スロージョギング協会」