



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】



オフィスで健康づくり

工作中的のちょっとした合間に実践できる健康づくりのおすすめ習慣をご紹介します。

- オフィスでリフレッシュ体操～肩こり・腰痛～ 4m 36 s
- オフィスでリフレッシュ体操～足すっきり～ 3m 6 s
- 「座りすぎ」から身を守る！ 4m 31 s

【おすすめ習慣】



お家でできる工夫

お家の中でのちょっとした時間を活用して実践できるおすすめ習慣をご紹介します。

- 目覚めすっきりストレッチング 5m 26 s
- キッチンでカンタン筋トレ 4m 29 s
- キッチンでストレッチング 5m 26 s
- 健康寿命を延ばすテレビの見かた 5m 1 s
- おやすみ前4分でリラックス 4m 32 s

【おすすめ習慣】



日々の暮らしにプチ+

普段のちょっとした工夫「プチ+（ぷらす）」を実践するためのおすすめ習慣をご紹介します。

- 生活に「メッツ」を！ 3m 12 s
- 「メッツ」を意識した歩き方 3m 40 s
- 買い物でレッツ！エクササイズ 4m 17 s
- コロナ対策のお買い物心得 3m 24 s
- お茶時間でストレッチング～庭・農作業～ 4m 1 s
- 軽トラでストレッチング～庭・農作業～ 4m 25 s
- ラクになるカラダの使い方 4m 39 s