



## 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



## 【健康長寿】



# 運動前の痛みチェック

運動前にチェックしておきたい痛みを確認するための方法をご紹介します。

- 運動前の痛みチェック① 🕒 3m 51s
- 運動前の痛みチェック② 🕒 6m 12s

## 【健康長寿】



# ずくさち体操

『ずくさち体操』は東御市考案の高齢者を対象にした簡単なストレッチと筋力トレーニングを組み合わせた体操です。

※「ずくさち」は信州の方言「ずく」と、体操で健康を維持して幸せになってほしいという願いの「さち(幸)」を組み合わせた造語

- 肩まわり Ver.1 🕒 3m 17s
- 肩まわり Ver.2 🕒 4m 13s
- 足腰の筋トレ Ver.1 🕒 3m 14s
- 足腰の筋トレ Ver.2 🕒 4m 19s
- 腰のストレッチング Ver.1 🕒 5m 9s
- 腰のストレッチング Ver.2 🕒 4m 20s
- ずくさち体操フルバージョン 🕒 23m 27s