



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

【元気に動こう】



親子からだあそび

親子で楽しみながら、「からだ」と「こころ」と「きずな」を育む「からだあそび」をご紹介します。

- おもち やけたかな 2m 37 s
- 電車でGo 2m 25 s
- あっちこっちドライブ 2m 49 s
- ぴよんぴよんジャンプからのバターンおり 3m 16 s
- ぶらぶらぞうさん 2m 20 s
- 大きな木 2m 33 s
- エレベーター 2m 25 s
- ひこうきからの宙返りおり 3m 1 s

【元気に動こう】



子どもエクササイズ

児童・生徒の体力づくりやスポーツ傷害予防のためにおすすめのエクササイズをご紹介します。

- チャレンジリズム体操 4m 10 s
- スポーツ前のウォーミングアップ 6m 14 s



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

