



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



【親子で元気】妊婦体操

妊娠期を健やかに過ごすためにおすすめの「妊婦体操」をご紹介します。



- 妊婦体操を始める前に 1m 41s
- ①花のポーズ 6m 6s
- ②開脚 7m 28s
- ③足の裏を合わせるポーズ
～④しゃがみ込みのポーズ 5m 1s
- ⑤骨盤の傾斜運動
～⑥体をねじるポーズ 5m 1s
- ⑦猫のポーズ～⑧猫の変形 5m 37s
- ⑨膝を内側に折るポーズ 3m 48s
- ⑩リラックス 1m 59s
- ⑪カパーラ・パーティの呼吸
～⑫月と太陽の呼吸 6m 6s

【親子で元気】

赤ちゃんニコニコ体操

乳児期のふれあいを促し、親子で笑顔・元気になれる「赤ちゃんニコニコ体操」をご紹介します。



- 赤ちゃんニコニコ体操を始める前に 2m 8s
- 足のマッサージ 3m 47s
- おなか・胸のマッサージ 2m 46s
- 背中、顔・頭のマッサージ 2m 41s
- 赤ちゃんニコニコ体操～Fullバージョン～ 9m 23s