



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】



お口の体操

「あいうべ体操」「ぱたから体操」は、口周りや舌をトレーニングし、誤嚥予防に役立ちます。風邪やインフルエンザ予防にも効果的！

□ あいうべ体操 4m 10s

□ ぱたから体操 5m 13s

【特別講話】



Dr.ムトーの健康ゼミ

長きにわたり東御市の健康づくり・介護予防・スポーツ振興など多くの面でご指導いただいている武藤芳照先生（(一社)東京健康リハビリテーション総合研究所・所長、(公財)身体教育医学研究所・名誉所長、東京大学・名誉教授）の特別講話です。

□ 普段が大事 5m 51s

□ 4・3の法則 5m 29s