



動画をリニューアルしました★

みんなで一緒にやらまいか〜♪

おまめで体操



チャンネル登録もお願いします！
<https://www.youtube.com/@iidashakyo>



【フレイル予防】おまめで体操ロングVer. (解説入り)

解説のナレーションが入ったロングバージョンです。
地域や施設、職場などでフレイル予防にご活用ください。

再生時間 約7分



【みんなで一緒にやってみた】おまめで体操地域Ver.

市民の皆さんがふれあいサロンや通所型サービスB事業等で体操に取り組む様子をひとつの動画にまとめました。
社協職員も登場します！

再生時間 約6分



ブックマーク&フォローよろしくお願いします('ω')



ホームページ



facebook



Instagram