

朝陽地区 健康だより

健康が一番

回覧



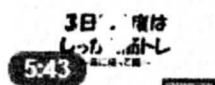
発行 朝陽地区住民自治協議会 健康増進部会 部会長 飯尾 俊一 TEL 219-1068 <http://asahi-jk.jp>

シニアのネット利用率 90%以上と言われている現在、ネット動画を見ながら体操を試してみるのはいかがでしょうか。参考になる一例として「名称」と「URL（アドレス）」を上げてあります。他にも多数の動画があります。自分でどんどん調べて、自分に合ったものを見つけてみてください。

①「はつらつ体操」でお元気に暮らせる体を維持しよう-長野市

www.city.nagano.nagano.jp > soshiki > houkatsucare

「はつらつ体操」で、お元気に暮らせる体を維持しよう - 長野市



「はつらつ体操」には、ストレッチ、バランス運動、筋力トレーニングの3種類・16個の体操があります。長野市が地域の高齢者グループ等の介護施設で実施している体操です。
2021/05/28 アップロード元 長野市公式チャンネル

②神奈川健口（けんこう）体操-神奈川県ホームページ

www.pref.kanagawa.jp > docs > cnt > kenkoutaisou

かながわ健口（けんこう）体操 - 神奈川県ホームページ



楽しい音楽に合わせて、口や顔などの筋肉を動かしながら、口腔機能を高める体操です。お口の健康は全身の健康に大きく影響します。
2020/08/25 アップロード元 かなチャンTV（神奈川県公式）

③京都市北区健康体操 Happy☆キタエちゃん体操～口腔編～京都市

<https://www.youtube.com/watch>

北区健康体操 Happy☆キタエちゃん体操～口腔編～



歯と口の健康は、健康寿命に大きく影響します。生涯にわたって、しっかり噛んで食べ、健康に過ごしていただくため、京都市北区では、口腔健康を促すための健康体操を実施しています。
2020/01/27 アップロード元 CityOfKyoto
含まれない 含めて検索 オリジナル