

長い自粛生活で心配な身体に！

動画を見て健康づくりへスイッチオン！

YouTubeでの動画配信、始めました。

恵庭市では、動画配信サイトYouTubeに「**恵庭市 介護福祉課**」チャンネルを開設し、高齢者の方の健康づくりに役立つ動画を配信しています。



おすすめ
動画

恵庭版いきいき百歳体操 (約40分)

- 筋力アップに効果的な体操です。週に1, 2回続けることで、普段の生活が楽に行えるようになります。
- 希望の方へは、DVDを配布しています。
- 市のホームページ「えにわ百歳生活のコツ」より、体操のパンフレットをダウンロードできます。



おすすめ
動画

もっと効く！いきいき百歳体操

～全ての運動に共通する5つのポイント～ (約10分)

- 少し意識するだけで普段の運動の効果がアップするポイントを、えにわ病院リハビリテーション科のリハビリ専門職が解説してくれます。
- 希望の方へ、DVDの貸し出しを行っています。



健康づくりの情報発信中！

えにわ百歳生活のコツ

検索



恵庭市役所介護福祉課

☎ 0123-33-3131 (内線 1209)