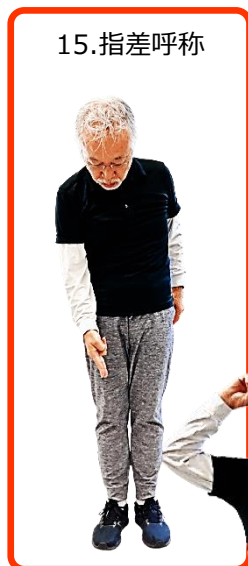
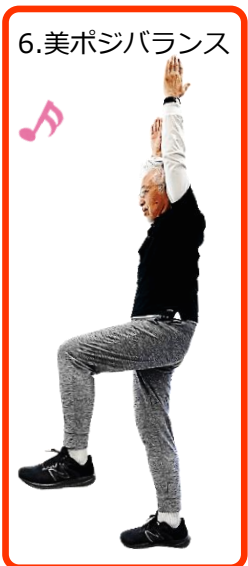
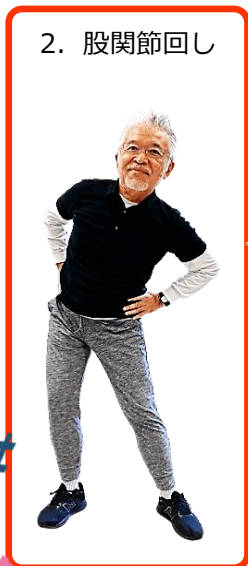


今すぐできる! 無理なく体を軽くする健康体操、やってみませんか?



転倒・腰痛予防! 「いきいき健康体操」

監修:元東京大学医学部附属病院特任教授
松平浩医学博士(現在TMBC院長)



いきいき健康
体操解説



いきいき健康
体操動画



※厚生労働省のHPでも教材として紹介されています。

みつだ健康・労務支援ラボ 所長 満田和弘(元佐賀労働基準監督署長)