

筋力アップ 免疫力アップ 活力アップ！ 【みんなで健康づくり】

健康づくりを、もっと身近で取り組みやすいものに。
ご自宅での健康づくりをサポートします。



おうちで出来る簡単な体操や運動、役立つ情報を動画で
ご紹介します。

★ どの世代でも ほんとの空体操



二本松市「どこでもできる介護予防
「ほんとの空体操」」(公式サイト)
<https://www.city.nihonmatsu.lg.jp/page/page001214.html>

★ どこでも いきいき百歳体操



二本松市「どこでもできる介護予防
「いきいき百歳体操」」(公式サイト)
<https://www.city.nihonmatsu.lg.jp/page/page005630.html>

★ 健康に関する動画



福島県「ふくしまの今を知る動画
スペシャルサイト「Fukushima
Now」」(公式サイト)
<https://www.pref.fukushima.lg.jp/site/movie-now/list477-1872.html>

★ 気になる・身になる情報発信！



福島県「健康ふくしまポータル
サイト(公式サイト)」
<https://kenkou-fukushima.jp/>

★ おうちで健活！！ 明治安田生命「みんなで健活プロジェクト」(公式サイト)



明治安田生命公式YouTubeチャンネルは、
著名人によるエクササイズや特別対談など
見るだけで楽しいコンテンツが盛りだくさんです！
<https://www.meijiyasuda.co.jp/enjoy/ld/kenkatsu/project/athome/>

二本松市と明治安田生命は「包括連携協定」を締結しております。この協定に基づき、連携して地域の健康増進への取り組みなど、市民が安心して豊かに暮らせるまちづくりを行っていきます。

