

# YouTubeチャンネル 公開中

チャンネル登録  
お願いします

タオルを使って  
体をほぐす体操だよ♪



ハートン

令和6年

## 1月の配信動画 タオル体操



## ～川の流れのよう～

他にも栄養講話、レシピ紹介、  
体操などのたくさんの動画を  
YouTubeに公開しているよ！



スマートフォン等で  
上のQRコードを読み取ってください。

安城市社会福祉協議会のホームページから

または

安城市社協 YouTube



で検索してね！