

YouTubeで 介護予防しよう！

チャンネル登録
お願いします

9月の配信動画は…

タオルを使って 筋力トレーニング

方法
1

パソコンやスマートフォンの検索欄で

安城市社協 YouTube  検索

方法
2

または、二次元コードを読み取って



長さ80cmくらいの
タオルを使って、
筋トレをしよう！
イスも用意してね♪

ハートン

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

