

YouTube で 介護予防しよう!

チャンネル登録
お願いします

2月の配信動画は

タオル体操 ストレッチ

～見上げてごらん夜の星を～

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、
ストレッチをしよう!
イスを用意してね!

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
公開しているよ!みてね!



ハートン