

“げんきっとね体操” YouTube に登場！

…長く続くコロナ禍による自粛で低下した筋力を回復…

日本ウエルネススポーツ大学 ^{いしだよしえ} 石田良恵教授と

TONE ウエルネスきんとれ会の皆様のご協力により、

簡単&短時間で出来る体操動画ができました！

YouTube 利根町公式チャンネルに掲載されています。

ご自身の体調に合わせて無理せず行ってください。

<https://www.youtube.com/watch?v=-S16YKNyr1I>



検索 “げんきっとね体操” をお願いします！