



／ボクと同じのを探してね！＼

目指せ10秒！



# フクスケトレ



くつろぎフクスケを探せ！



脳  
フクスケ トレ

# こたえ



何秒でできた？



『みんなの健康塾ちゃんねる』では、  
皆様の生活に役立つ健康・医療情報を  
無料で配信しています！

みんなの  
健康塾  
ちゃんねる



動画



【Dr. 松岡解説】  
『腰椎椎間板ヘルニア』の話



ブック

お役立ち



【理学療法士が教える】  
認知症予防体操 - Part 2 -

LINE・インスタもフォローしてね！



他にもいろいろな  
コンテンツがあるよ！

効率よく痩せるための  
全身ウォーキング&体幹トレーニング