

みんなであ

レッツスマトレ

みんなであ
レッツスマトレ

けんぽ体操「スマトレ」



みんなであ レッツスマトレ

けんぽ体操「スマトレ」は、事業所でも運動を導入していただけるように、健康づくりだけでなく労災予防の効果が高い内容になっています。場所をとらずに気軽にできる内容となっていますので、ぜひ、社内でご活用ください。

内容

- ① 解説編(約12分) ② フルバージョン(約6分)

監修:辻 博明
(岡山県立大学名誉教授・高知リハビリテーション専門職大学教授)

撮影協力:株式会社岡山スポーツ会館

フルバージョンナレーション:河内 きよね

フルバージョン音楽(作曲・演奏):松尾 大輔

Color

17min

16:9
High quality

STEREO

片面1層
ディスク

MPEG-2

123



全国健康保険協会 岡山支部

協会けんぽ

