

自宅で介護予防体操 YouTubeチャンネル



社会福祉法人奉優会 公共サービス事業部
理学療法士・介護予防運動指導員監修
介護予防運動をわかりやすく動画で紹介

チャンネル登録は
こちらから



自宅でセルフヘルスケア



YouTube で検索

「中村敬老館」

ホームページはこちらから

