

## 資料の「子ども」「体操・ストレッチ」ページ更新！

2021/11/01

「子ども」「体操・ストレッチ」ページを更新しました！

「ウイルス感染を避けながら体を動かして元気になる！5つのコツ」資料を「子ども」ページに、「子育て応援ストレッチ」のリーフレットと動画を「体操・ストレッチ」ページに追加しました。

紙の資料はダウンロードも可能です。是非チェックしてみてください！

※「ウイルス感染を避けながら体を動かして元気になる！5つのコツ」の PDF データは[こちら](#)（資料の「子ども」ページ）

※「子育て応援ストレッチ」の PDF データ、動画は[こちら](#)（資料の「体操・ストレッチ」ページ）

身体教育医学研究所うなん

TEL:0854-49-9050

<https://www.shintai-unnan.com/>