

YouTube

ANKENチャンネル



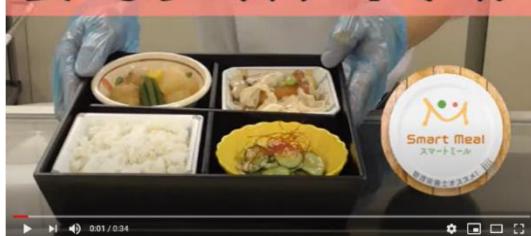
※動画を再生される場合は全社サーバの負荷低減のため個人スマホなどの媒体で閲覧のご協力をお願いします

【Streaming Now】 Let's exercise at home

【STAFF】安全健康推進部健康推進室健康増進G(811-3-3647)
Safety & Health Promotion Div.

New !

食べよう！スマートミール



00:39

食堂の健康弁当！スマートミール紹介

The healthy lunch of the dining room!
Smart Meal introduction

YouTube



<https://youtu.be/mAR7UQvXStA>

New !



00:35

食堂編！バランスのよい組み合わせ方

Good combination of balance

YouTube



<https://youtu.be/lfiH0dxy5G0>

New !

朝食を愛犬にPRさせてみた。



00:56

<https://youtu.be/eGPFgKWxGws>

- 朝食を愛犬にPRさせてみた。
- Breakfast

YouTube



New !

飲酒を愛犬にPRさせてみた。



00:54

<https://youtu.be/L1JoKyDSbyg>

- 飲酒を愛犬にPRさせてみた。
- Alcohol

YouTube



New !

間食を愛犬にPRさせてみた。



01:00

https://youtu.be/ZG9m6VTLq_s

- 間食を愛犬にPRさせてみた。
- Snack and sweet

YouTube



エクササイズ動画 再生回数 TOP3



YouTube



<https://youtu.be/OspsgPbsKUI>

肩こり&ストレス解消 猫背改善
Exercises to improve the posture

2



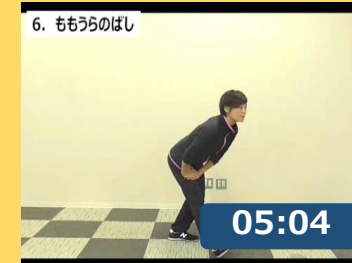
YouTube



<https://youtu.be/LmebnmylGRw>

4分間で
気持ちよく脂肪燃焼
04:27
かーりーのエアロビクス
4分間で気持ちよく脂肪燃焼
Aerobics of Carly
Fat burns comfortably in four minutes !

1



YouTube



<https://youtu.be/3O5QVu8hH9s>

05:04
転倒予防体操で体カアップ
Training to prevent a fall

3

運動の秋、
積極的にカラダを動かそう！



番外編

～お腹まわりが気になる時ときに～

お腹引き締めに!!



YouTube



<https://youtu.be/hEnDsb-UVNQ>

03:36
お腹引き締め！
ウエストダウンに効果的
Tighten your stomach! Effective
for waistdown



YouTube



<https://youtu.be/1DwXI23C9UQ>

03:04
2分半でポッコリお腹にさよならトレ
Body tightened in 2 and
a half minutes

