

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(811-3-3626)

Safety & Health Promotion Div.

New!



YouTube



05:00

<https://youtu.be/73x7RjLt86g>

3つの『Change!』で間食習慣改善!
Improvement of the snack custom

New!



YouTube



03:26

<https://youtu.be/5POZAhWwS7E>

腰痛解消・予防! 3分で! 立ったまま道具なし
The prevention of the low back pain

【セルフケア特集】～新入社員の方や慣れない作業をした時におススメです～



YouTube



03:57

https://youtu.be/W_0bZn6o8Lo

3つの『Change!』で間食習慣改善!
The prevention of the inflammation of a tendon sheath



YouTube



02:42

<https://youtu.be/A3gTjKPQE4c>

『肩・背中の痛み』予防・改善セルフケア
The prevention of a shoulder and the back pain



YouTube



04:13

<https://youtu.be/q0GTdzh800>

腰痛を予防するセルフケア
The prevention of the low back pain