

宇都宮市介護予防事業



栃木SC

動画で



いきいき健康教室

最近**運動不足**になっていませんか？

宇都宮市出身の選手と

体操動画を作りました！

選手と一緒に**ストレッチ**や**体操**で

健康づくりをしましょう！



#3 黒崎 隼人 選手



#38 小堀 空 選手



音楽にのせて
体を動かす

「**栃木SC体操**」を
ご紹介♪



スマートフォンやタブレットでQRコードを読み込むと動画を
視聴できます。もしくは下記のURLを入力してください。

<https://r.qrqrq.com/NKeikEIB>

栃木SC いきいき健康教室 YouTube

検索



©TOCHIGI SC

TOCHIGI
SOCCER CLUB

株式会社栃木サッカークラブ
〒320-0813 宇都宮市二番町1-7



お問合せはこちらのURLまたはQRから
<https://form.run/@tochigiscinfo>