



## 北医療生協ホームページに “きたきたチャンネル”



というものがあるのをご存じでしょうか？

医療や介護・健康づくりに関するトピックスが動画で配信されています。ぜひご覧ください。

健康づくりの動画では“フレイルチェック&フレイル予防体操”や“ポッコリおなか改善体操”を紹介しています。

下記アドレスまたはQRコードからアクセスしてください。



<https://kita.coop/>

