

健康推進課YouTubeチャンネル

# 「ねりま健康ちゃんねる」で

## 健康づくりに関する動画を配信中！

コロナ禍での  
健康のお悩みも解決！



練馬産野菜を使った  
おすすめメニューをご紹介します！



職員も実際に  
体験してみました！

動画を観ながら  
実践できる！



ランチは1,800円(税別)の弁当形式の定食  
サラダ、ご飯、味噌汁、デザート付き

健康推進課YouTubeチャンネルで

「無理なく」「楽しく」「継続して」取り組める  
健康づくりに関する動画を計15本、配信しています！

動画を視聴して

明日からの健康づくりのヒントを見つけてみませんか？

### 「ねりま健康ちゃんねる」とは？

健康推進課のYouTubeチャンネルです。  
区民の皆さまに「健康」に関する様々な情報を配信しています！  
※以下のいずれかの方法からアクセスいただけます。

#### 方法①

検索エンジンで  
「ねりま健康ちゃんねる」を検索

ねりま健康ちゃんねる



#### 方法②

以下の二次元バーコードから  
「ねりま健康ちゃんねる」にアクセス



チャンネル登録といいね  
よろしくお願いします！



番組一覧は 裏面 をご覧ください →→

# 番組一覧



- ※1：3月1日から上記のタイムスケジュールで順次配信しています。
- ※2：YouTube「ねりま健康ちゃんねる」の動画は申込みは不要です。配信後、お好きな時間にご視聴いただけます。
- ※3：通信費は視聴者のご負担になりますので、あらかじめご承知おきください。
- ※4：YouTubeの掲載動画は、半年程度公開予定です。

	3 / 1 (水)	3 / 2 (木)	3 / 3 (金)												
9 : 00		動画6 <table border="1" style="display: inline-table; vertical-align: middle;"> <tr><td>知る</td><td>学ぶ</td></tr> <tr><td>講演</td><td>骨の健康</td></tr> </table>	知る	学ぶ	講演	骨の健康	動画11 <table border="1" style="display: inline-table; vertical-align: middle;"> <tr><td>体験</td><td>実技</td></tr> <tr><td>運動</td><td>姿勢</td></tr> </table>	体験	実技	運動	姿勢				
知る	学ぶ														
講演	骨の健康														
体験	実技														
運動	姿勢														
		いつまでも美しい骨でいるために ～今、あなたにできること～	その不調、「姿勢」が原因かも!? 美姿勢でコスパ良く、お悩み解決!												
12 : 00	動画1 <table border="1" style="display: inline-table; vertical-align: middle;"> <tr><td>食べる</td><td>巡る</td></tr> <tr><td>食育</td><td>農業</td></tr> </table>	食べる	巡る	食育	農業	動画7 <table border="1" style="display: inline-table; vertical-align: middle;"> <tr><td>食べる</td><td>巡る</td></tr> <tr><td>食育</td><td>農業</td></tr> </table>	食べる	巡る	食育	農業	動画12 <table border="1" style="display: inline-table; vertical-align: middle;"> <tr><td>食べる</td><td>巡る</td></tr> <tr><td>食育</td><td>農業</td></tr> </table>	食べる	巡る	食育	農業
食べる	巡る														
食育	農業														
食べる	巡る														
食育	農業														
食べる	巡る														
食育	農業														
	練馬産野菜が食べなくなる 食育応援店+農家さんインタビュー (1日に「1店舗+1農家さん」をご紹介します!)														
13 : 00	動画2 <table border="1" style="display: inline-table; vertical-align: middle;"> <tr><td>体験</td><td>実技</td></tr> <tr><td>運動</td><td>筋トレ</td></tr> </table>	体験	実技	運動	筋トレ	動画8 <table border="1" style="display: inline-table; vertical-align: middle;"> <tr><td>体験</td><td>実技</td></tr> <tr><td>運動</td><td>お口</td></tr> </table>	体験	実技	運動	お口	動画13 <table border="1" style="display: inline-table; vertical-align: middle;"> <tr><td>知る</td><td>学ぶ</td></tr> <tr><td>お口と歯</td><td>講座</td></tr> </table>	知る	学ぶ	お口と歯	講座
体験	実技														
運動	筋トレ														
体験	実技														
運動	お口														
知る	学ぶ														
お口と歯	講座														
	すきま時間で"わたしメニュー" 1日〇分の筋トレでカラダをリセット!	「マスク老け」を撃退!! 自信を持ってマスクを外せる!? マスクの下でこっそり顔トレ!	歯科衛生士さんに聞いてみよう! 長く続いたマスク生活での お口のお悩み相談室												
15 : 00	動画3 <table border="1" style="display: inline-table; vertical-align: middle;"> <tr><td>知る</td><td>学ぶ</td></tr> <tr><td>講演</td><td>妊娠・出産</td></tr> </table>	知る	学ぶ	講演	妊娠・出産										
知る	学ぶ														
講演	妊娠・出産														
	子どもが教えてくれる! 産後ママの健康管理														
17 : 00	動画4 <table border="1" style="display: inline-table; vertical-align: middle;"> <tr><td>作る</td><td>食べる</td></tr> <tr><td>食育</td><td>親子向け</td></tr> </table>	作る	食べる	食育	親子向け		動画14 <table border="1" style="display: inline-table; vertical-align: middle;"> <tr><td>知る</td><td>学ぶ</td></tr> <tr><td>体験談</td><td>女性のがん</td></tr> </table>	知る	学ぶ	体験談	女性のがん				
作る	食べる														
食育	親子向け														
知る	学ぶ														
体験談	女性のがん														
	これだけで簡単! 小学生でもできる「ちゃんとごはん」		乳房のセルフチェックをしてみましょう! 今日から始める「プレスト・アウェアネス」												
19 : 00	動画5 <table border="1" style="display: inline-table; vertical-align: middle;"> <tr><td>知る</td><td>学ぶ</td></tr> <tr><td>講演</td><td>妊娠・出産</td></tr> </table>	知る	学ぶ	講演	妊娠・出産	動画9 <table border="1" style="display: inline-table; vertical-align: middle;"> <tr><td>知る</td><td>学ぶ</td></tr> <tr><td>講演</td><td>女性ホルモン</td></tr> </table>	知る	学ぶ	講演	女性ホルモン	動画15 <table border="1" style="display: inline-table; vertical-align: middle;"> <tr><td>体験</td><td>実技</td></tr> <tr><td>睡眠</td><td>姿勢</td></tr> </table>	体験	実技	睡眠	姿勢
知る	学ぶ														
講演	妊娠・出産														
知る	学ぶ														
講演	女性ホルモン														
体験	実技														
睡眠	姿勢														
	将来のあなたとお子さんのための プレコンセプションケア	婦人科の先生に聞いてみた! 「女性ホルモン」と上手く付き合うコツ 【前編】思春期～性成熟期編	お家にある〇〇で!? ココロとカラダが"ととのう"睡眠												
		動画10 <table border="1" style="display: inline-table; vertical-align: middle;"> <tr><td>知る</td><td>学ぶ</td></tr> <tr><td>講演</td><td>女性ホルモン</td></tr> </table>	知る	学ぶ	講演	女性ホルモン									
知る	学ぶ														
講演	女性ホルモン														
		婦人科の先生に聞いてみた! 「女性ホルモン」と上手く付き合うコツ 【後編】更年期以降編													