

埼玉県

- “食事から熱中症を予防する”の他に、“ふだんから運動しましょう”としてレベルごとに動画4本を作成



高齢者向け運動 優しいレベル

<https://www.youtube.com/watch?v=AqRHKXsbagE>



高齢者向け運動 普通レベル

<https://www.youtube.com/watch?v=Zz9DXIWQbng>



高齢者向け運動 ハード編①

<https://www.youtube.com/watch?v=eX6xwjPVu3M>



高齢者向け運動 ハード編②

https://www.youtube.com/watch?v=_ZADw8jKee0

