

YouTube
亀岡行政情報
チャンネル内で

令和3年6月21日から
**かめおか
元気アップ
ちゃんねる**
はじまります!

毎週月曜日、健康情報をミニ動画で発信!!
介護予防と健康づくりの情報が続々公開



3~5分の短い動画
なので、気軽に
見るができます

動画を見て、ご自宅
でも介護予防に取り
組むことができます



「かめおか元気アップちゃんねる」では、介護予防を目的とした健康情報を発信しています。

YouTubeの「亀岡行政情報チャンネル」内で毎週月曜日午前10時に新しい動画が公開されますので、ぜひ継続してご覧ください。

年齢に関係なく実践できる内容となっていますので、健康生活にご活用ください。



チャンネル登録をお願いします!

元気アップちゃんねる

検索

問 亀岡市高齢福祉課 (1階24番窓口) ☎(0771)-25-5127