

# 茨城県小売業 + SAFE 協議会からのお知らせ



各事業場の経営者・管理者の皆様へ

3分半で  
転倒予防!

## 職場で実践する健康体操

厚生労働省  
ユーチューブ  
チャンネルで  
配信中



2次元コード



- 毎日続けることで、転倒しにくい体づくりができます。
- 各職場の朝礼等で自由にご使用ください。



©IBARAKI ROBOTS

茨城県小売業+SAFE協議会は、  
(株)ケースホールディングス、(株)カスミ、  
茨城県、茨城県商工会連合会、茨城県  
中小企業団体中央会、(一社)日本労働  
安全衛生コンサルタント会を構成員とす  
る災害防止対策を進めるための協議会  
で事務局は茨城労働局です。

講師 茨城ロボッツ  
ストレングス&コンディショニングコーチ  
大塚 健吾

この動画は、令和6年2月7日に水戸市内で開催した「職場で実践する健康体操～転倒・腰痛災害等を予防するために」の際に撮影したものを職場実践編として編集したものです。

※動画は職場内において自由に利用することができます。

