



介護予防体操教室

H26. 1. 31

訪問マッサージのゆうき堂さんが体操教室に来てくれました



インストラクターの先生と30分のプログラムを行いました



ボールを足に挟んで持ち上げたり・・・



両手で力を入れたり、上に上げたり・・・



蹴ったり、投げたり・・・



全身を気持ちよく動かしてリフレッシュできました！

