

スポーツトレーナーによる

転ばぬ先の

# 健康体操講座

『健康体操講座』を開催いたしました。

椅子に座った状態での全身の運動  
タオルを使った運動を  
ご入居者と楽しみながら行いました♪

## ★当日の流れ★

- ・ウォーミングアップ
- ・有酸素運動
- ・筋力トレーニング
- ・足裏トレーニング

