

足腰、シャキッ！

立ち上がり楽々体操

Mobility Maintenance
films on February 18



ふれあい職員が
講師をしました！！



担当者のコメント

今回は初めて皆様と一緒に体操をさせていただき、御自身に対する真剣な体のケアに改めて感動しました。これからも体操をすることで、少し動きやすくなった等わずかな変化を感じながら無理せず続けてほしいです。

