

【元気アップ体操】

更新日：2019年2月20日

1月の講座



下肢の強化をします

ボールを使って可動域の改善！



11月の講座



まずはストレッチから・・・



9月の講座



タオルを使って関節周りをほぐします

【元気アップ体操】

更新日：2017年9月26日

7月の講座



9月の講座



皆さん、楽しそうに体操を
されています。

体操でアンチエイジング。椅子に座りながらできる簡単な体操で、今動かせる機能は維持しながら気持ちのよい体に整え、動きやすい体をつくれます。

まずは、自分の体の状態を知ることから始めましょう。

《持ち物》 動きやすい服装、汗拭きタオル、飲み物