

足こし疲れ
とらんけな

参加無料

いす体操🎵



講師：理学療法士
古田 光



座っている時間が長いと、
疲れが溜まりますよね。
いすに座ってストレッチをして
足こしスッキリしましょう！

12月10日(水) 13:30~14:00
レザミひだ 1階デイルーム

※運動しやすい服装でお越しください

- ・レザミひだ ☎0577 (37) 0800
- ・それいゆ訪問看護ステーション ☎0577 (37) 5260