



# 背すじイキイキ体操



座って行う体操と、  
立って行う体操をすることで、  
背すじピン！と  
介護予防につなげましょう♡



講師：理学療法士  
古田 光

12月3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