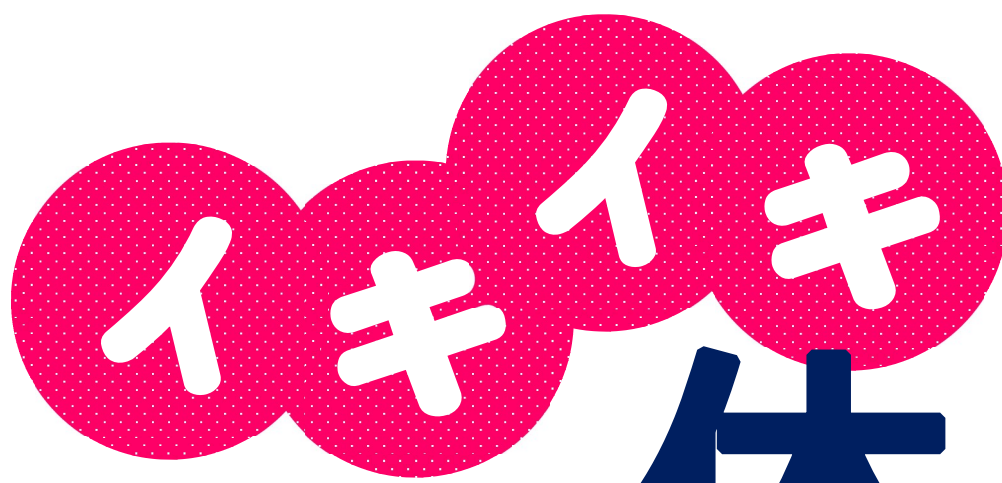




背すじ



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