

*朝の健康体操

リニューアル
しました



時間 8:30~8:45

場所 4階リハビリ室前
及びリハビリ室内

月 火 水 曜日：転倒予防体操

足腰を鍛え骨を強くして転びにくくします

木 金 曜日：若返り体操

全身の血流をよくして動脈硬化の悪化を防ぎます