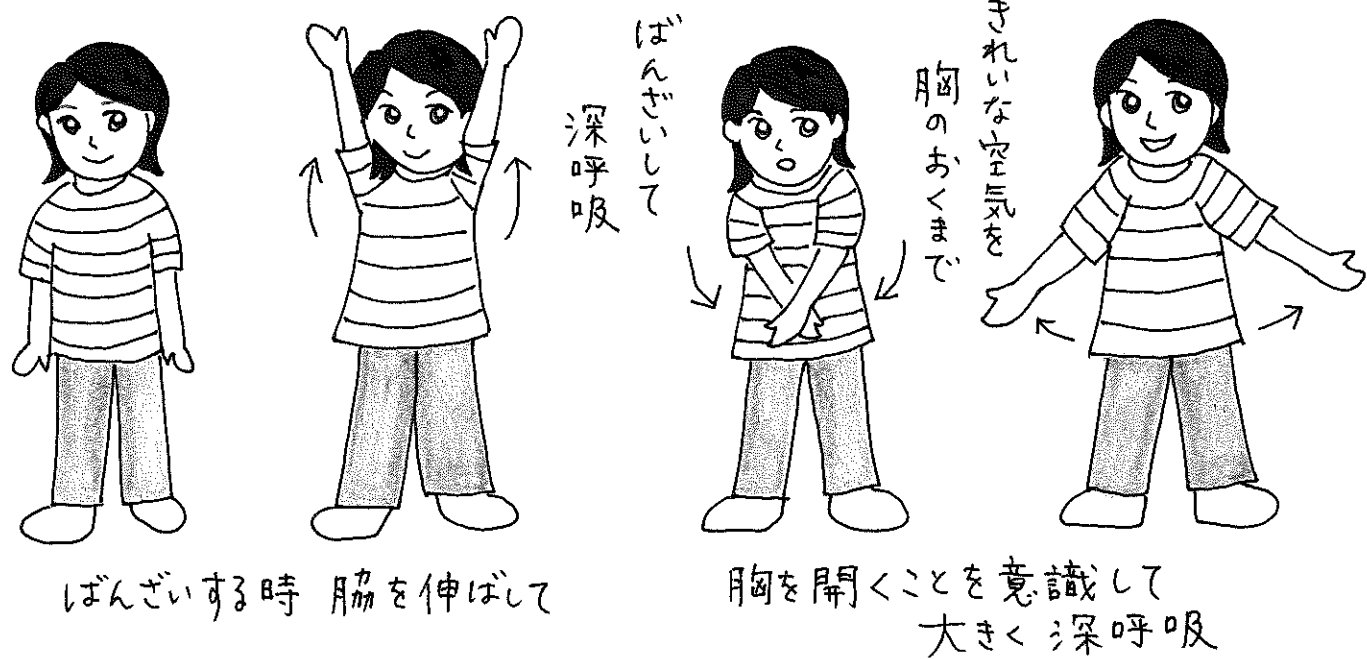


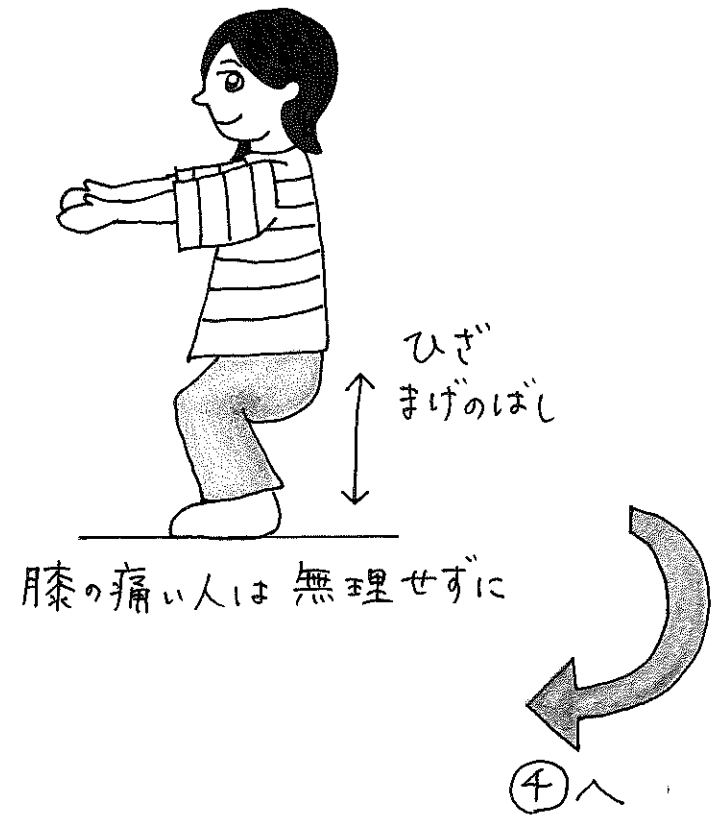
① 深呼吸と腕・肩の体操



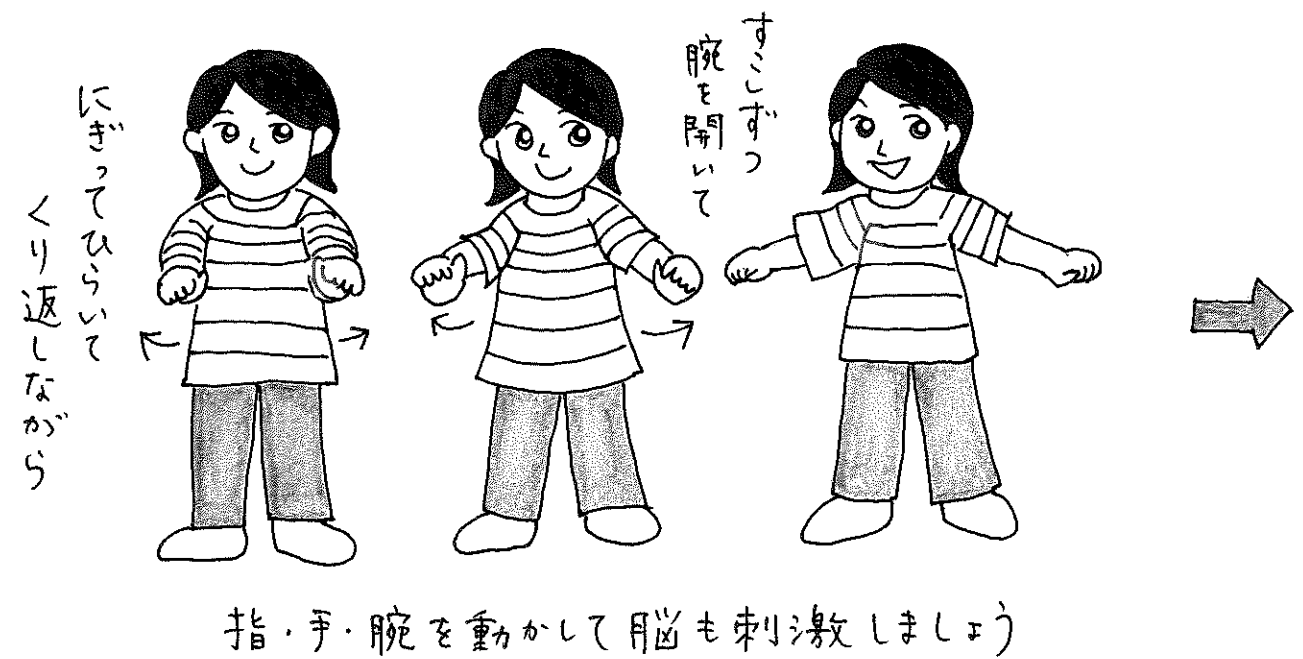
② 足首とふくらはぎの体操



③ 太ももの体操



④ 指先と腕の体操



⑤ 足の体操



転ばないよう無理なく!
座ってもできますよ。
安定した椅子を使ってね。
体調がよければ
もう一度
くり返してみよう!

笠間市地域包括支援センター