

介護予防自主グループ活動紹介

ストレッチ

肩のストレッチ
座ったままでもできます



肩まわりのストレッチ
気持ちの良いところまで
伸ばしましょう



背中のストレッチ
呼吸を止めないでね!



もものストレッチ
安定のため椅子の背もたれ
をつかみます

