

自分の足^いで一生歩く健康づくり

運動して
元気に生活！



椅子に座って行う運動

脳トレ

筋トレ

ストレッチ

リズム運動

リラックス

免疫力向上

骨や筋肉を鍛える

転倒予防

認知機能の向上

ストレス解消