

かんたん エクササイズ

【開催日】 毎週金曜日10:00～11:30

【場所】 デイケア棟 1階 作業療法室

【参加方法】参加希望の方は、主治医、デイケアスタッフへご相談ください。

【費用】デイケア、またはショートケア利用料がかかります。



～椅子に座ってできる簡単な体操を行います～

内容

ストレッチや筋トレ
棒、ボール、セラバンドを使ったり、
座ってヨガも行います。

♪一緒に運動しましょう♪

