

／ 秋山健康運動指導士による ／

健康体操

毎週

月・土曜 11：20～12：00

水曜 15：20～16：00

※健康運動指導士の都合で休みになる場合があります。

実施場所

クローバーデイケアセンター

実施内容

- * 実施時間は 45 分程度
- * 座位での上下肢・体幹の運動
 - ・ 転倒予防体操
 - ・ 健康体操
 - ・ シナプソロジー

