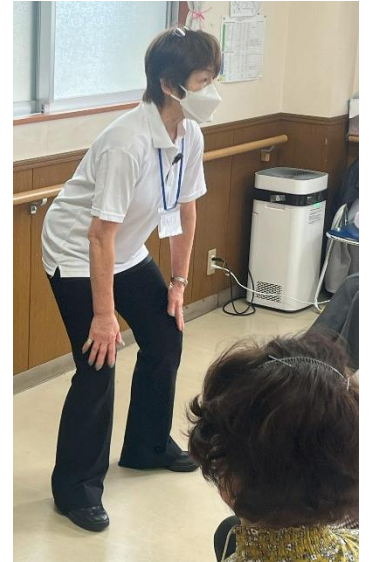




コミュニティーのこのこ



4月11日、今日は有馬先生の体操です。多くの方が参加し、和やかな雰囲気の中で体を動かすことで、心身ともにリフレッシュすることができます。適度な運動は、筋力の維持や転倒予防につながり、健康的な生活を支える重要な要素になります。



下半身を鍛えましょう



正しい姿勢でスクワット



手を合わせて、体をひねります

