



# コミュニティーのこのこ



5月9日は有馬先生の体操です。今回もフレイル予防を中心とした体操を丁寧に行いました。ふくらはぎや太ももの前、裏のストレッチ、足の上げ下げ、かかとの上げ下げ、スクワットなどの筋力トレーニングなどをしっかりとし、いつまでも動ける身体づくりを目指します。



丁寧にストレッチ



かかと歩き

