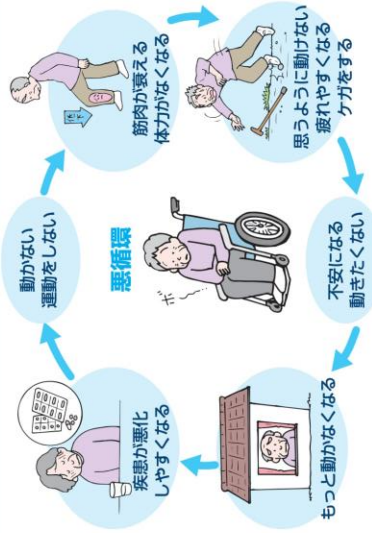


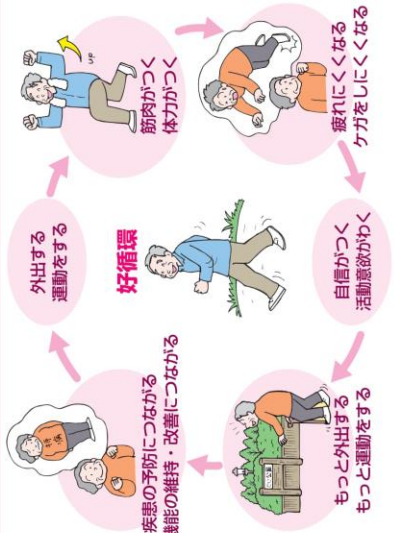
体を動かしましょう

自宅でもしっかり体を動かしましょう！

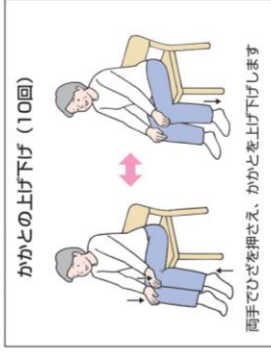
活動量が減るとどうなるのでしょうか？



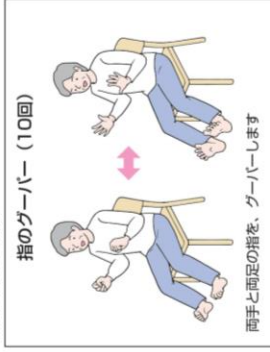
活動量が増えとどんな“良いこと”があるのでしょうか？



【筋肉をつける】



【血行を良くする】



【頭と体の体操】



Free Paper

発行元：井料デイサービスセンター <4月号>

