

元気に続けて介護予防!

# ゆうゆう 体操

前かがみの体操



オールを使ってボートをこぐことをイメージした体操です。前かがみの姿勢のときに「えんや~!」、体を起こしながら「とっと!」と声を出しながら行くと、なお効果的です。1セット10回を目安に、リズムカルに行いましょう。