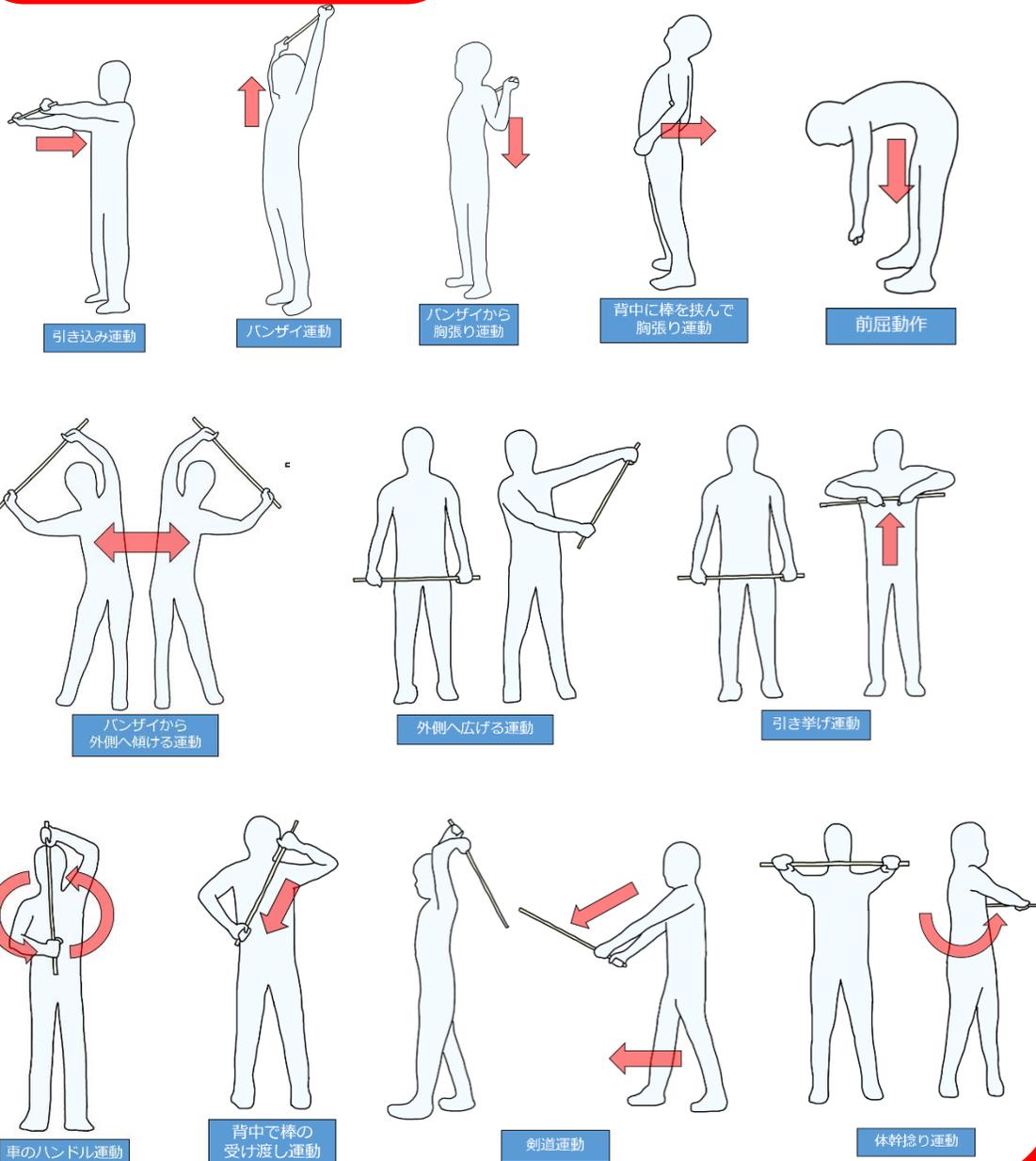
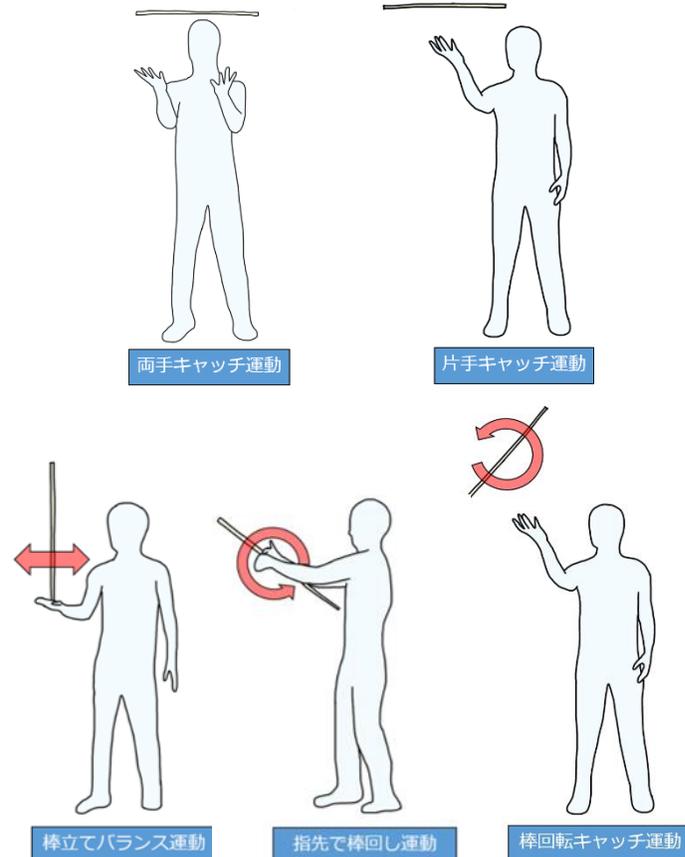


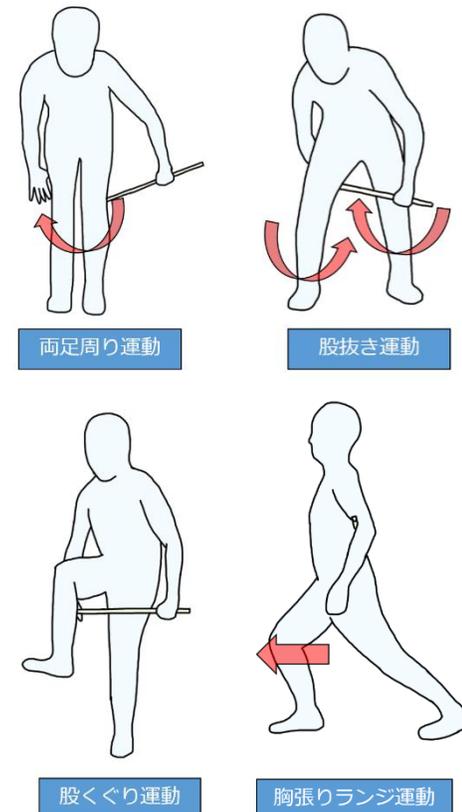
## 姿勢矯正・柔軟性向上



## 認知症予防



## 転倒予防



### 注意点

- 立つのが不安な方は、座って行って下さい。
- 肩や腰に痛みのある方や、途中で痛みが出た方は中止して下さい。
- 疲労感がある方は行わないでください。