

みんな楽しく体を動かそう

自分の体調に合わせて
運動をしましょう！

- ・いすに座って筋力アップ運動
- ・目を開けたまま、片足立ち～〇cmあがるでしょう。
- ・ウォーキング
- ・いつでもどこでもちょこっと足踏み

