

(第2回)いきいき健康体操

平成30年7月31日(火)開催



左手を前に～ ぱあ～
右手は～ ぐう～



今度は反対～
右手を前に～ ぱあ～
ぐっ・ぱっ・ぐっ・ぱっ…



椅子に腰かけたままでもできますので
ご家庭でも、実践されてください。