

セラバンド体操



★場 所 川ノ下会館
★日 時 毎週月曜日
10時～11時



健康状態と要介護の間にある心身の調子が崩れたフレイル。この語源が少しでも改善するようセラバンドを使い筋肉の運動向上、バランス能力向上、転倒予防などを目的に活動しています。皆さまの参加を待っています。

(代表 益山幸子)

