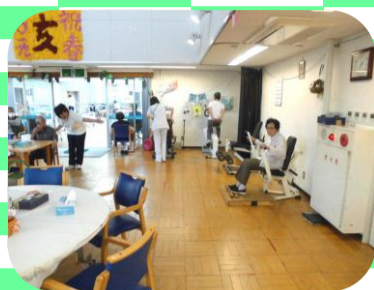


岩国市玖珂町11340番地
☎ (代)0827-82-6111



今年も暑くなってきました。
脱水症や熱中症にならないように、用事はなるべく朝・夕で済ませましょう。



今月は腕振りウォーキングです。
転倒の心配がある方は、
座ってやるのもよいですよ。

腕振りウォーキング

その場で足踏み

運動強度アップ！
ももが床と平行になるくらいまで上げる



両腕は大きく振る
・前後に振る
・左右に振る

梅雨をテーマに作品を作りました！

