

自宅で簡単! ワンポイント体操

YouTubeで毎月配信
全6回シリーズ

～第4月曜日～

配信予定

YouTube 小牧市社会福祉協議会



第1回 4月26日～

「元気に歩こう 足のバランス力体操」



第2回 5月24日～

「自宅で出来る 嚙下体操」



第3回 6月28日～

「楽しく予防! 頭と体のリズム体操」



第4回 7月26日～

「ペットボトルで遊び&エクササイズ」



第5回 8月23日～

「タオルとまたぐ動作で体幹筋強化」



第6回 9月27日～

「握力アップで全身力もアップ」



監修：小牧市リハビリテーション連絡会

制作：小牧市社会福祉協議会

小牧市小牧5丁目407番地

電話：0568-65-7051

