

自宅でできる！

IMS(イムス)グループ 道南森ロイヤルケアセンター

体操＆ストレッチ



新型コロナの影響で、外出や運動の機会が減少しています。少しでも運動不足を解消し、元気に過ごせるよう、自宅で行える運動をご紹介します！

→強化される筋肉・部位



※無理をしない様に行いましょう。

体力・筋力に合わせ、プログラムを組み合わせて使用して下さい。



体操の説明
動画は
こちらから



森町さくら体
操もやって
みましょう



ご不明点・運動のご相談ありましたらお気軽にご連絡ください。担当：葛西、小野寺、三浦

IMS(イムス)グループ 道南森ロイヤルケアセンター TEL 01374-3-2111