

毎回生中継で好評開催中！！

人気/
インストラクター
登場！

ルネサンス体操

体操テーマ『転倒予防・ADL改善』

自立歩行・転倒予防および日常生活動作の維持・改善を目的に、筋力・バランス・柔軟性・反射/反応等の低下予防を行う内容です。



岡本インストラクター

小村インストラクター

※イメージ写真

毎回、生中継で全国のホーム・事業所を結び皆様と一緒に体操を行います！

懐かしの民謡やポップな音楽に合わせて、楽しく無理のない体操を開催！

ご入居者様・ご利用者様の転倒予防やADL改善にお役立てください！

終了後、講師に質問OK！ご質問等があればお気軽にご相談ください！

開催
日時

月・木曜日14:00～14:45