



鈴木 利周

2016年12月24日 7:09 · YouTube · 🌐

しぞ〜かでん伝体操の椅子編です。再掲します。椅子編20分、立位編20分。かみかみ百歳体操(口腔体操)15分。間に休憩を挟んで1時間。最近、馬場集会所で指体操(15—20分)を追加しました。



### しぞ〜かでん伝体操 (椅子使用編)

誰でも「簡単・安全・効果的」に行える静岡市版介護予防体操「しぞ〜かでん伝体操」。高齢者の方などの運動機能向上や転倒予防に、筋力トレーニングは効果的です。「しぞ〜かでん伝体操」でゆっくりと無理なく体を鍛えて、健康で楽しい生活を送りましょう。(2010年制

YOUTUBE.COM

👍 いいね!    💬 コメントする    ➦ シェアする

👍❤️ 2人



コメントする...



投稿するにはEnterキーを押します。

※動画の再生はできません。