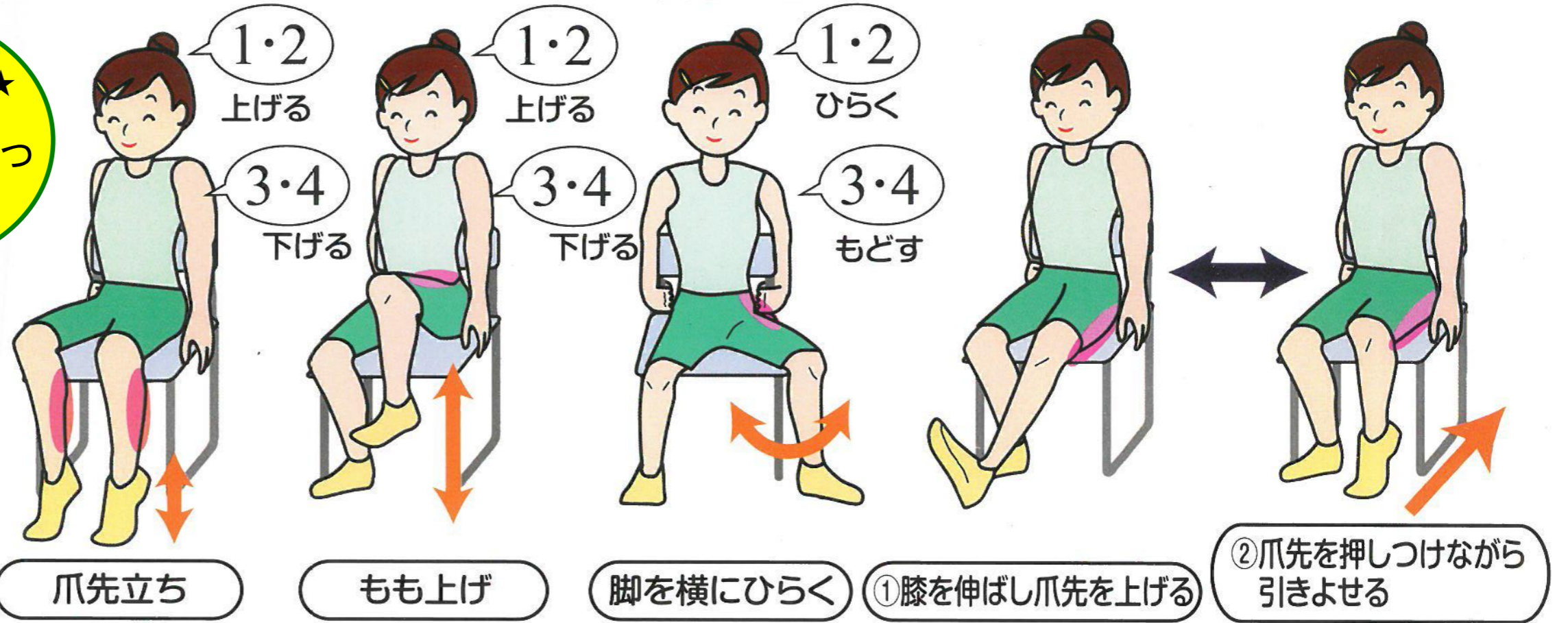


座位の体操方法

①注 背筋を伸ばし、体が安定する位置に両手を置く

★回数の目安★

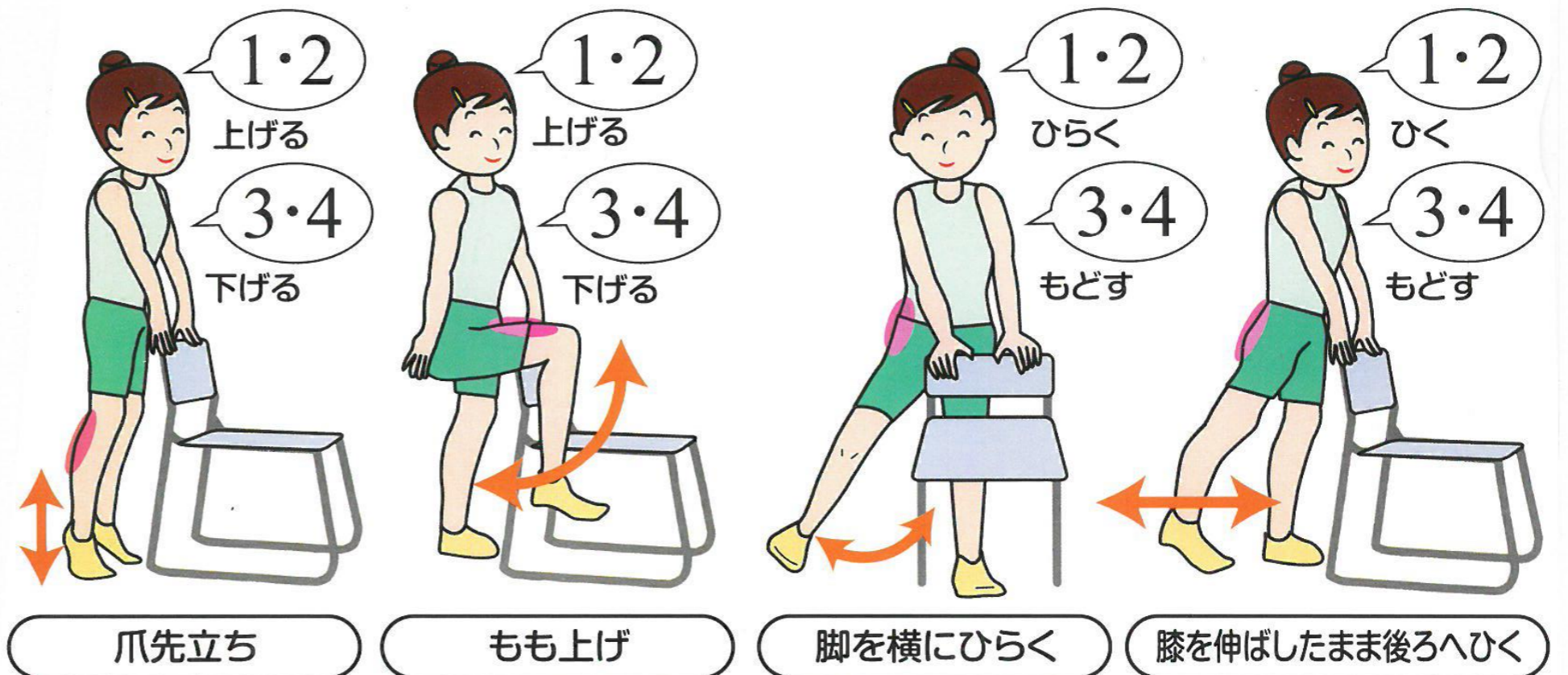
左右各10回ずつ
(3~5セット)



立位の体操方法

★回数の目安★

左右各10回ずつ



膝痛らくらく体操
足腰の強化