

# 自主事業「令和4年度第2回視覚障がい者対象リズム健康体操」

日時: 令和4年10月21日(金)10時～11時40分

場所: 所沢サン・アビリティーズ第1研修室、第2研修室



講師あいさつ



リンパマッサージ



ストレッチ体操



ストレッチ体操



マットを使った腹筋運動



マットを使つての筋力運動



マットを使つての腹筋運動



マットを使つての足のマッサージ