

自主事業「令和5年度第1回視覚障がい者対象リズム健康体操」

日時: 令和5年9月15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



所長のあいさつ



講師のあいさつ



椅子を使った
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



マットを使っての筋力運動



マットを使っての腹筋運動



マットを使っての
頭のマッサージ