

# 自主事業「令和5年度第1回視覚障がい者リズム健康体操」

日時: 令和5年10月20日(金)10時～11時45分

場所: 所沢サン・アビリティーズ第1研修室、第2研修室



古川補佐のあいさつ



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  
頭のマッサージ