

自主事業「令和5年度第3回視覚障がい者リズム健康体操」

日時: 令和5年11月17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



ストレッチ体操



マットを使った腹筋運動



マットを使つての運動



マットを使つての運動



マットを使つての
頭のマッサージ