

# 自主事業「令和6年度第2回視覚障がい者対象リズム健康体操」

日時: 令和6年6月19日(木) 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  
呼吸法



ストレッチ体操



足踏み踵に刺激  
腰痛予防



マットをつかったの  
足裏マッサージ



マットを使っ  
頭のマッサージ



マットを使っ  
腹筋運動



仕上げの呼吸法