

自主事業「令和6年度第1回視覚障がい者対象リズム健康体操」

日時: 令和6年8月29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



まずは腕のリンパマッサージ



足のリンパマッサージ



座ってストレッチ



椅子を使ってストレッチ体操



椅子を使ってストレッチ体操



マットで足裏刺激



マットで足指刺激



仕上げの呼吸法