

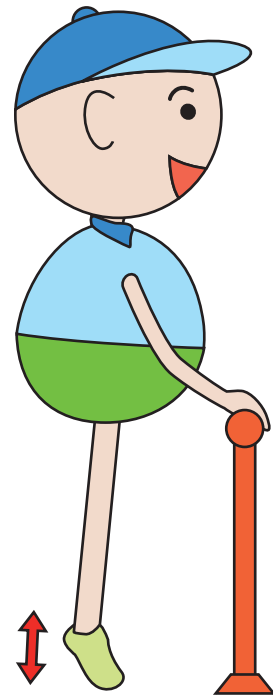
なっぺおこなう
健康体操



何かにつかまり、安全に気をつけてください。

高田中央病院 機能訓練科

踵を持ち上げ、つま先立ちを
20回行います



片足ずつ横に開く方向に
20回持ち上げます



膝の屈伸を20回行います
深く曲げなくていいです

