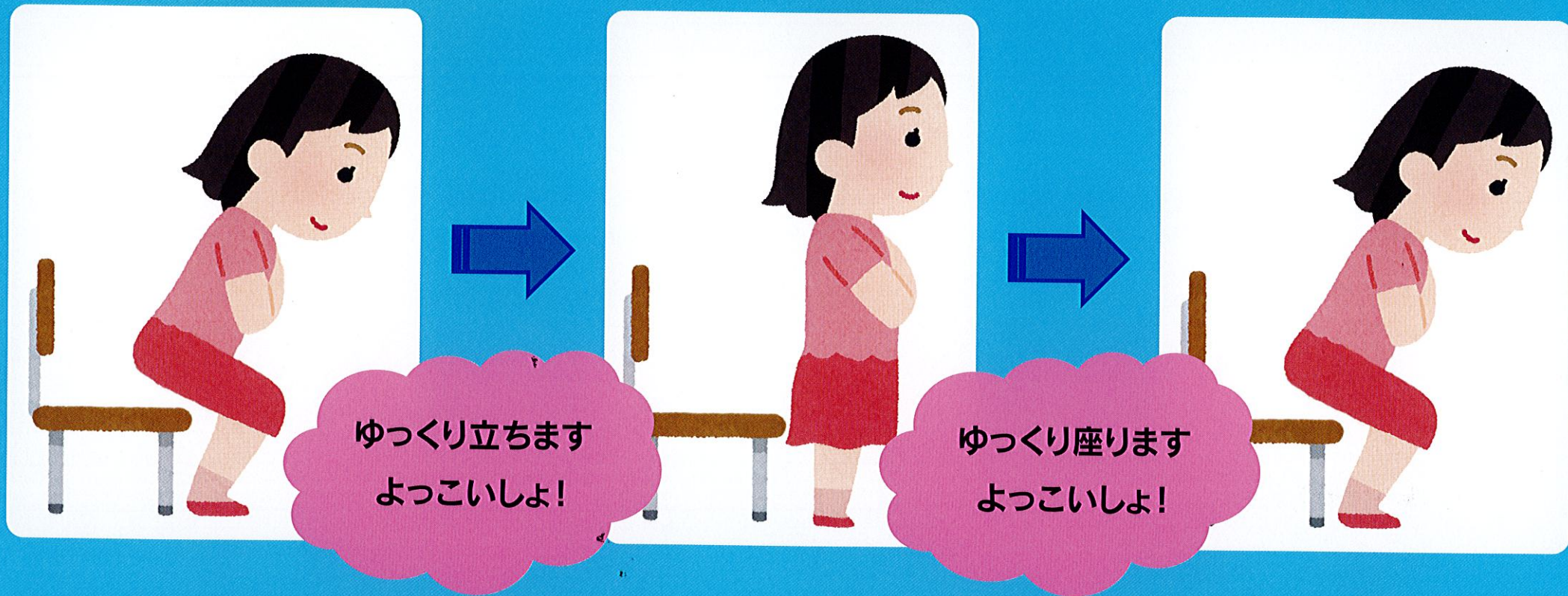


たった1つの運動で
元気な足腰を
保ちましょう!

よっこいしょ運動

(台所の椅子に座って5回ほど/トイレの後に5回ほど)



手を組んで行うのが難しい場合は、手すりなどにつかまって行うこともできます。

膝などが痛くて運動できない場合は、ご相談ください(輪島市地域包括支援センター ☎23-1174)

台所やトイレに貼り、日常生活の中で取り組みましょう