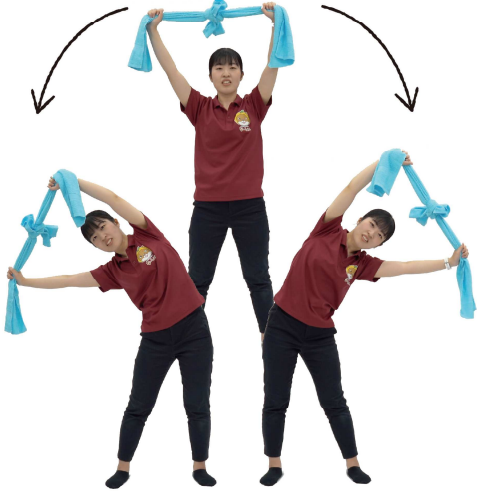


愛南はつらつ介護予防体操 タオル体操

①腕伸ばし



②上体横倒し(左右)



③上体ねじり(左右)



タオル2枚を
結んで使いましょう

⑥背中を擦る動作



⑧腕を拭く動作(両腕)

⑨解いて結ぶ



⑤時計まわし



④上体ぐるり回し(左右)



⑦腰から下を擦る動作

