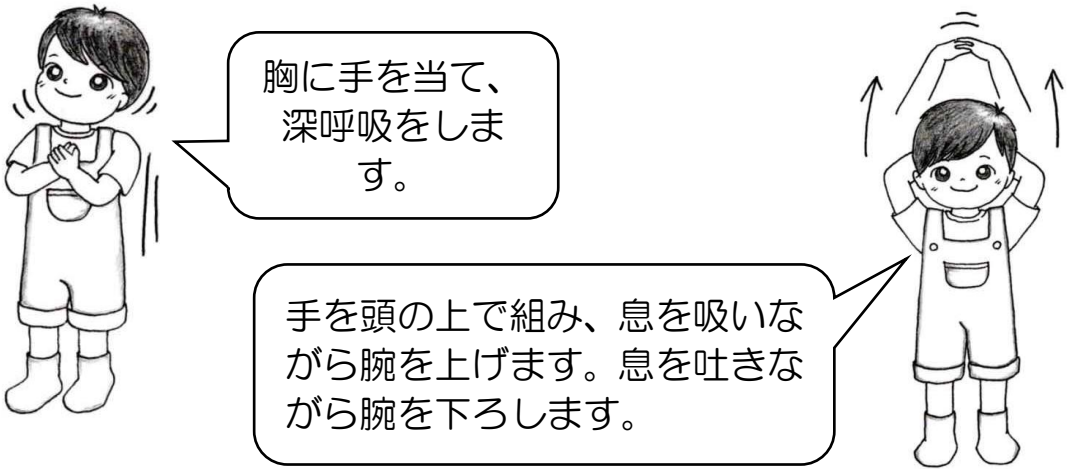
コロナに負けるな　家族でできる家トレ講座

　秋も本番に入ります。これから、インフルエンザなど冬に流行しやすい風邪を予防する時期となります。こまめな手洗い・うがいの実施や風邪の症状がないか、体調の変化を確認しましょう。

今月は、呼吸筋トレーニングです。

座位でも立位でも行うことができます。体調に合わせて行いましょう。



お問い合わせ：越生町地域包括支援センター　292-5505