

## ストレッチ体操をおそわりました

腰痛予防等に効果のある、イスに座って行うストレッチ体操を皆で学びました。当日は13名の方が参加されました。きらめき荘の船守様他2名のスタッフの方々の指導に汗を流しました。日頃使わない手足の筋力アップ体操で、たちまち汗だくとなり、日ごろの運動不足を痛感しました。

