

# 介護予防センター真誠会

第1弾  
お家で！

一緒に予防センターの  
ストレッチ体操！



スマホ・タブレットで  
QRコード撮影してね！



URL (YOUTUBE)

<https://www.youtube.com/watch?v=xDHNt86FxUg>

介護予防センター真誠会では個別リハ実施中！  
無料体験ご利用大歓迎です！随時受付中

お家で予防センターの体操を一緒にしよう！第1弾は「らくらくストレッチ」です。ストレッチは毎日実施する事が望ましく体や関節が柔らかくなる効果があります。体が柔らかいと動きやすくなりケガも防げます！スマホやタブレット、パソコンで毎日ストレッチを一緒にお家で実施しましょう！

お問合せは ☎ 29-0077 大森 までどうぞ！