

救急車？ 病院？



迷ったら



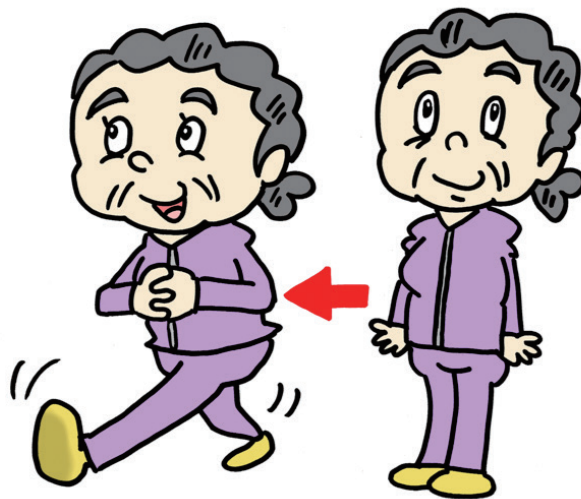
#7119

はじめよう！運動習慣！！

バランス保持



片足立ち



ステップ

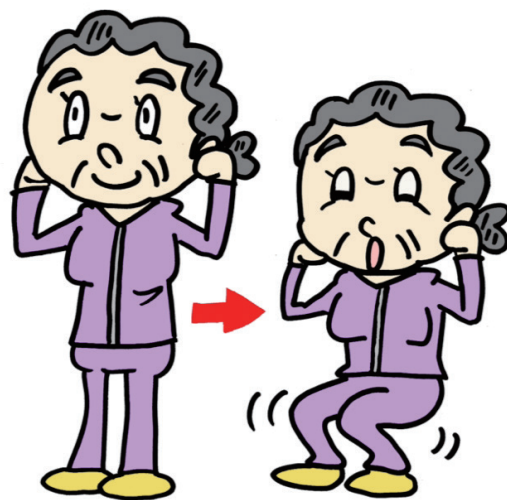


バランス

筋力強化



太ももあげ



スクワット



かかとのあげおろし

2027年

4月



日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29 昭和の日	30	

メモ