

救急車？ 病院？



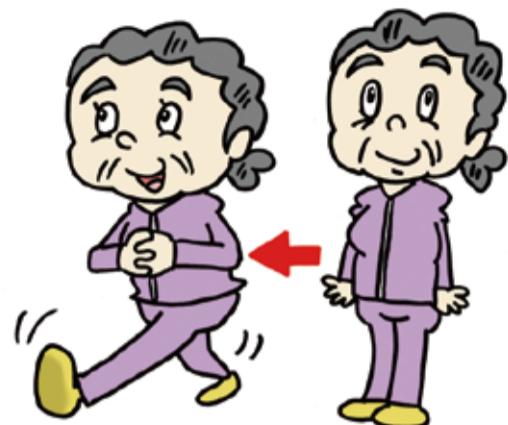
迷つたら #7119

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

2026年4月



日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
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 <small>昭和の日</small>	30	1	2
3	4	メモ				