

救急車？ 病院？



迷ったら



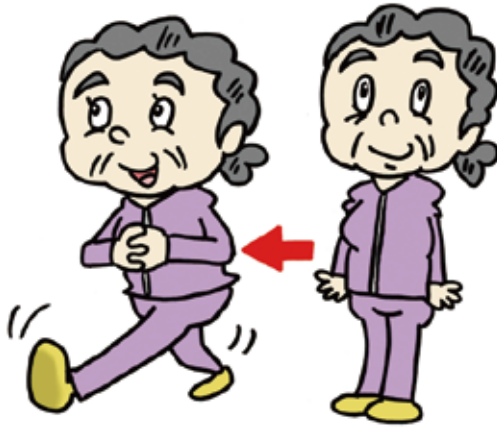
#7119

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

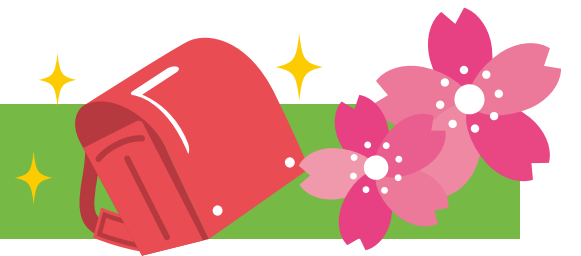


スクワット



かかとのあげおろし

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 昭和の日

30

1

2

3

4

メモ