

# ノービル体操

## ～ご紹介～



担当してくださる先生は、毎週往診に来てくださるリハビリの先生

♪いわば足腰のエキスパート！！

『肩』や『腰』『ひざ』など高齢になるにつれ、硬くなりやすい

箇所を中心にいつでも出来るストレッチ体操を行います。

もちろん、みなさんの無理のない範囲でしますのでご安心を！

◆開催 毎月第1・第3火曜日

◆時間 午後2時～午後3時

◆場所 1F リビング

