

【8】 あったかストレッチ体操（椅子）



【効果】 全身のストレッチ

理学療法士があらかじめ監修・作成したテレビの映像に合わせて全身のストレッチ体操（仰向け、うつ伏せの2種類）を行います。マットで横になれない方は、椅子に座って行います。