

8月 NEWS LETTER

寝たきり予防に筋力 トレーニング



アレッ！？急に転びそうになった・・・

もしかして、筋力が衰えるサルコペニア??

スポーツジムへ行こうかな



目を開けて両手を腰に片手立ち

- ・ 30～60 秒 ⇒ 50～60 才
- ・ 15～30 秒 ⇒ 70 才
- ・ 5～15 秒 ⇒ 80 才
- ・ 5 秒以下 ⇒ サルコペニア？

エクササイズ



脳トレ



リラクゼーション

介護保険でできる

スポーツジムへ行こう！

大田区、品川区、港区のエリアで送迎しています