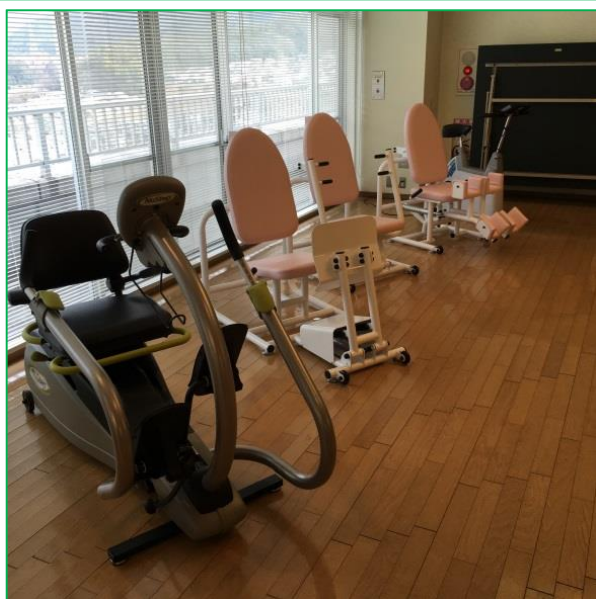


介護予防運動に使用する トレーニング機器を導入しました。

サニーコート広島では、
自立者を対象としたトレーニング機器を使用しての
介護予防運動を実施いたします。



有酸素トレーニング、筋力トレーニングが
安全・有効に行える
全身運動器やトレーニング機器



骨盤エクササイズクッションや
筋力アップ・ストレッチに
使用する運動用具



～新たな運動メニューの説明会の様子～
平成 28 年 1 月 27 日 (水)
介護予防運動メニューや、使い方の説明など行いました。