

コロナ禍でも元気で長生き！

～緊急事態宣言を受けて～

室内で



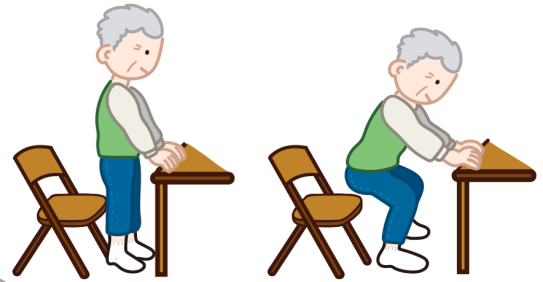
足上げ



ラジオ体操



片足立ち



スクワット



屋外で

少人数でなるべく距離を空けて



ラジオ体操



ウォーキング

