

# 老人保健施設 美杉

動画  
配信

動画を見て  
自宅で出来る  
自主トレーニング

座ってできる4種類のメニュー



下肢



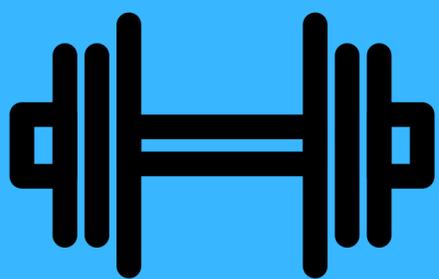
上肢



体幹



口腔嚥下



\*動画はこちら \*HPはこちら