

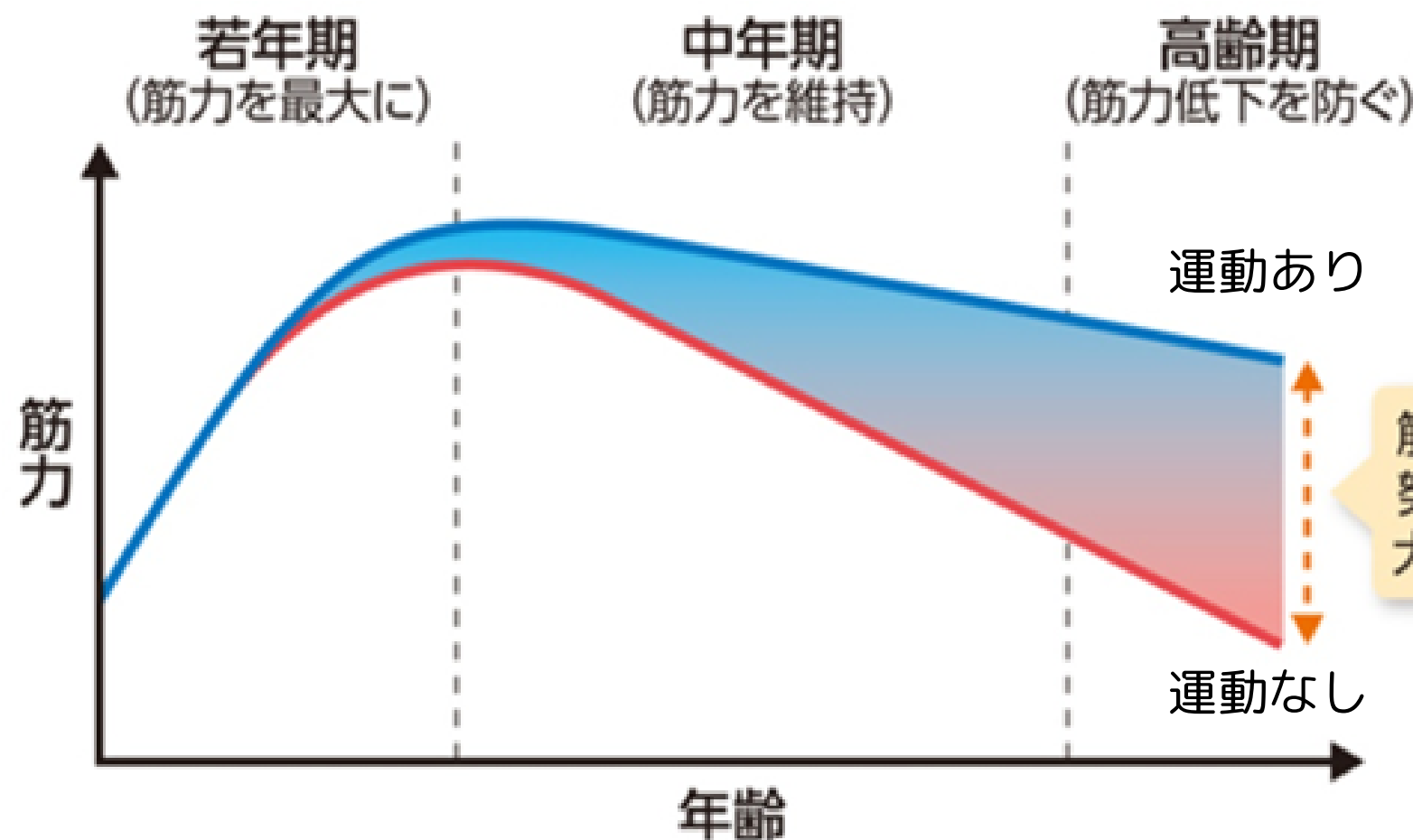
全部

# 座ってもできるよ、ころばん体操



ころばん体操を続けたいけど、  
**立って体操**するのが、  
**しんどく**なってきたなー。  
もうやめたほうがいいのか？

いいえ！  
そんなことはありません！  
下の図のように、**体操はやめてしまうと、**  
**すぐに体力が衰えて**しまいます。  
そこで、  
**全部の体操を座ってできる**  
ようにしました。



ころばん体操を続けることで筋力維持に効果大

### 第3の体操

もみじ



### 第5の体操

春の小川



### 第7の体操

富士の山



### 第9の体操

春が来た



立位の体操に不安がある方は、座位の体操で安全に実施できます

これまでは立ってする方法しかなかった、4つの体操にも**新たに座ってする方法**を考えました。

詳しくは、  
リハビリテーション専門職種が  
ころばん体操にうかがった時にお伝えします。  
ぜひご参加ください♪

