

# 介護予防自主グループ活動紹介

## ストレッチ

肩のストレッチ  
座ったままでもできます



肩まわりのストレッチ  
気持ちの良いところまで  
伸ばしましょう



背中ストレッチ  
呼吸を止めないでね!



もものストレッチ  
安定のため椅子の背もたれ  
をつかみます

