

ペットボトル体操



🐉 堀川の休日 🧑

ペットボトル体操を取り入れた理由



10月に入り涼しくなったので、箱根神社と九頭龍神社に行ってきました🐉

子供も連れて九頭龍神社の本宮まで行ったのですが、道中はずっと抱っこだったので大変でしたが、とても景色が綺麗で良かったです🌟（片道25分）

これからは紅葉の季節なのでまたどこかに行ってきます🚗🍁

病気だけでなく「加齢による心身機能の衰え」とも戦っていかなければなりません。そこで「ペットボトル体操」をすることで上半身の筋肉アップやバランス能力アップを目指すことができます。ペットボトルは比較的準備が容易で、水量を調整することでご利用者様に合わせた負荷量の調整も可能です。適度な負荷をかけることができるので全身の大きな筋肉をトレーニングすることができます。ぜひ無理のない程度でご参加ください！！

ヒラックス大町

鎌倉市大町2-3-6 ☎ 0467-50-0438