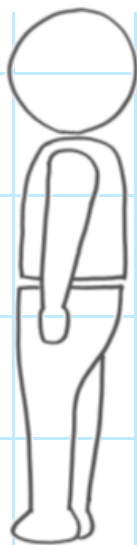


おうちでエンジョイ！へこまん生活 転倒予防体操！！



❗無理なく自分のペースで行ってください！



一歩、前に踏み出して戻す。（左右）



前を向いた状態から、大きく振りかえる（左右）

松山市社会福祉協議会の介護予防体操「ゆげゆげ体操」にもこの動きが入っています！ぜひ、チェックしてみてください！詳しくは、松山市社会福祉協議会のホームページをご覧ください。



「おうちでエンジョイ！へこまん生活」はこちらから。

介護予防情報を発信しています。

松山市社会福祉協議会 2026

松山市ふれあい・いきいきサロン活動支援事業