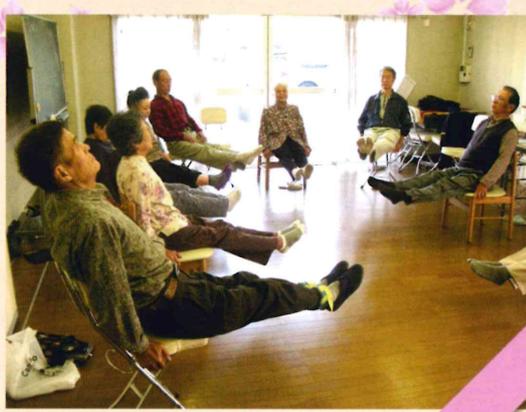


暮らしを拓げる しなやか 10の筋力トレーニング

地域で暮らし続けるのに必要な健康を保ち、

地域で暮らし続けるのに大切な仲間をつくり、

地域に暮らし続けたいという意欲をもたらすプログラムです。



KOKUBUNJI CITY



制作：国分寺市福祉部高齢福祉課
協力：群馬県地域リハビリテーション支援センター
住民主導型介護予防事業「鬼石モデル」を参考に作成しています。