

宇都宮市介護予防事業



宇都宮ブルックス

いきいき健康教室

動画で



#9 遠藤選手

最近、外出や**運動**が
思うようにできていない方向けに
自宅で一人でも**簡単**にできる
運動を**動画**でご紹介します！



#11 荒谷選手



トレーニング

歩行や階段の上り下りなど
生活に必要な筋肉に刺激を与え
動きがスムーズになる運動をご紹介します！



ハンドリング

実際にブルックスの選手や
スクールでも行われている
練習に挑戦します！



スマートフォンやタブレットで
QRコードを読み込むと動画を視聴できます。
もしくは下記のURLを入力してください。
https://youtu.be/s1_5vBUa7Bk



株式会社 栃木ブルックス 〒320-0066 栃木県宇都宮市駒生2-10-28 1階
ホームページ <https://www.utsunomiyabrex.com/>