

簡単！誰でも！
場所を取らずに無理なく体操！！

お家でできる

楽笑～らくらく～ リフレッシュ体操 DVD

インストラクター 川崎 由美子 先生

簡単な体操なので、どなたでも
自宅でも施設内でも
子供から高齢者まで、
無理なく体操ができます。

収録時間 32分

価格 1500円(+税)

送料無料

DVDメニュー

- 1 脳トレ (3分)
- 2 ストレッチ (7分)
- 3 上半身のトレーニング (7分)
- 4 下半身のトレーニング (9分)
- 5 体でじゃんけん (2分)
- 6 あへあほ体操 (2分)
- 7 リズム体操 (2分)



お問い合わせ

多機能型事業所 (B型・移行・就労定着)
こころカ・プロダクション



〒003-0029 札幌市白石区平和通15丁目北13-18

TEL/FAX (011) 827-9772

Email: kokoproall@kokoro-recovery.org