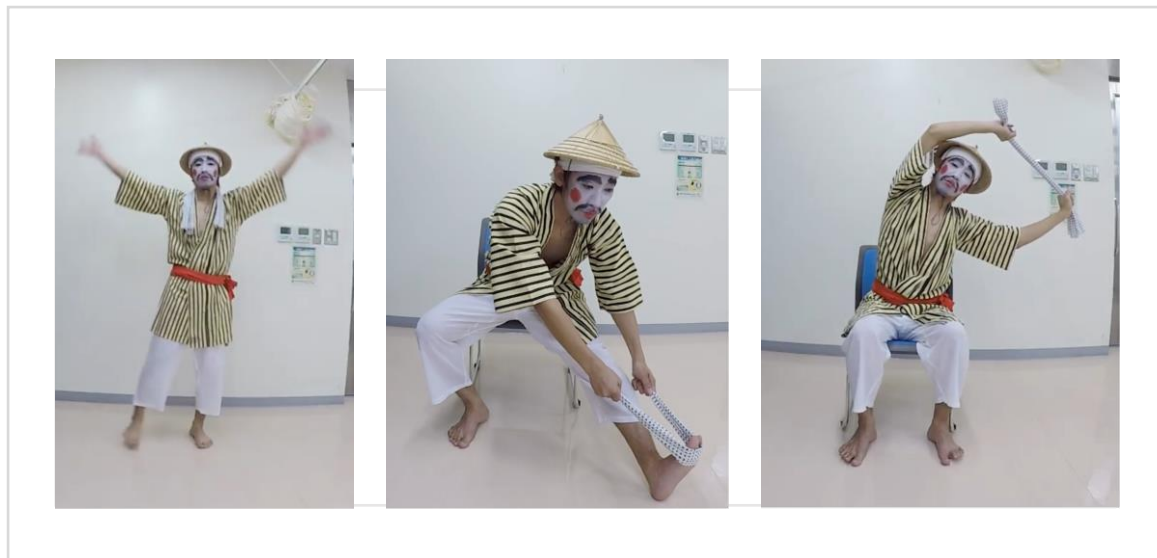


自宅でできる 運動動画を 作成しました！

[動画はこちら\(YouTube\)](#)

自宅でも簡単にできるストレッチ、
筋力、バランス能力を鍛える運動です。



- 実践して、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）を予防し、いつまでも自分の足で歩きましょう。
- 体調のすぐれない方は無理せず、ベッド上や上半身だけでも構いませんので一度やってみてください。

★出演者：チョンダラー

（沖縄の伝統芸能・エイサーの道化師）

協力：エイサー衣装 池原青年会

（監修：琉球大学整形外科 制作：琉球大学病院リハビリテーション部）