



8月の上土幌町は、まだまだ暑さがあります。暑さに負けず、元気に過ごしましょうね！！

8月21日（月）にお菓子作り！！



ぜんざい

9月は運動強化月間



～トレーニングマシン～



【腕の筋力向上】

胸と腕の筋肉を鍛える、座ってできるマシンです。ダンベルやバーベルよりも安全性が高いので初心者におすすです。

【肩こりの改善】

ボードを漕ぐように運動し、正しい姿勢を保持するために必要な広背筋を強化します。肩こりの改善にも効果があります。

【足の筋力を強化】

立ち上がる、座る、しゃがむ、歩くなど日常生活で欠かせない動作に必要な筋力を強化します。