

外林接骨院 フレイル予防体操

2020/10/9 オリエンテーション



2020/10/9 ボール体操



2020.10/16 筋力アップ体操



2020.10/23 ステップ体操



2020.10/30 座位ステップ体操



2020/11/6 立位ステップ&ウォーキング

