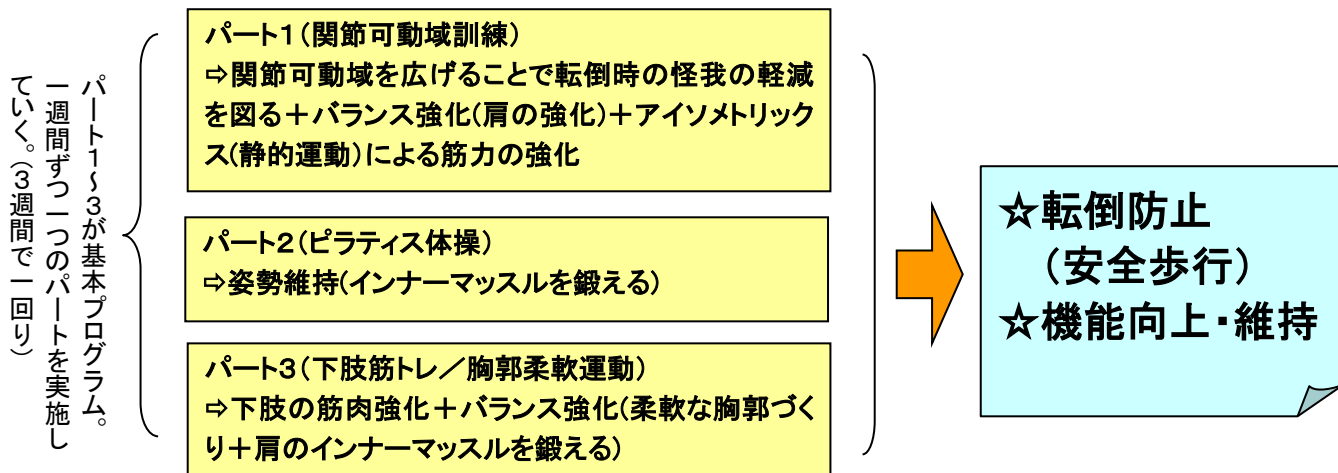


なごやか体操について

なごやか体操の目的は、「転倒防止（安全歩行）」と「機能向上・維持」です。

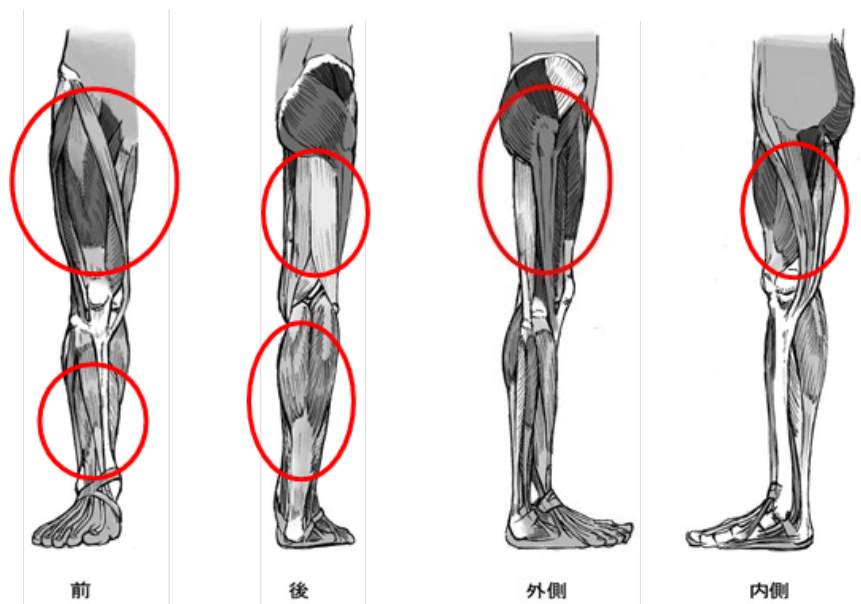
この目的に向かって、プログラムは組み立てられています。



例：なごやか体操パート3 下肢筋肉トレーニング+胸郭柔軟

○ 特徴 1（筋肉別トレーニング）

※ 1本の脚の筋肉を6つに分類し、個別にトレーニングしていく。



なごやかグループの目的＝ご利用者様の機能向上を図り、よりよい生活を長く過ごしていただくことにあります。

○特徴 2（2種類の筋肉へのトレーニング）

