

# 沼田市福老体操



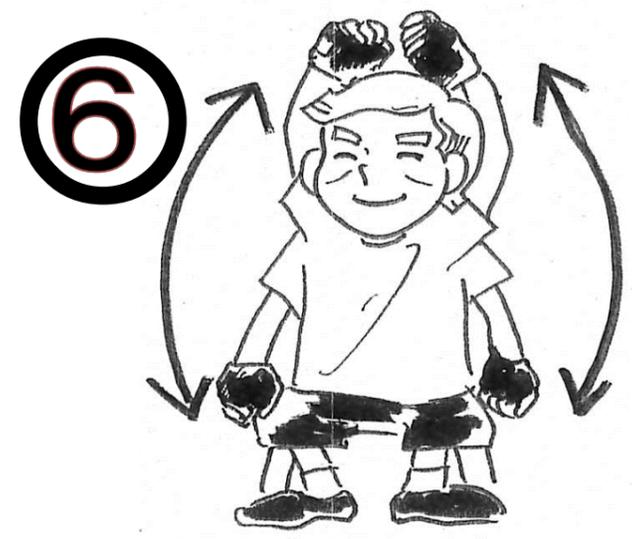
膝を伸ばす筋力を強くする



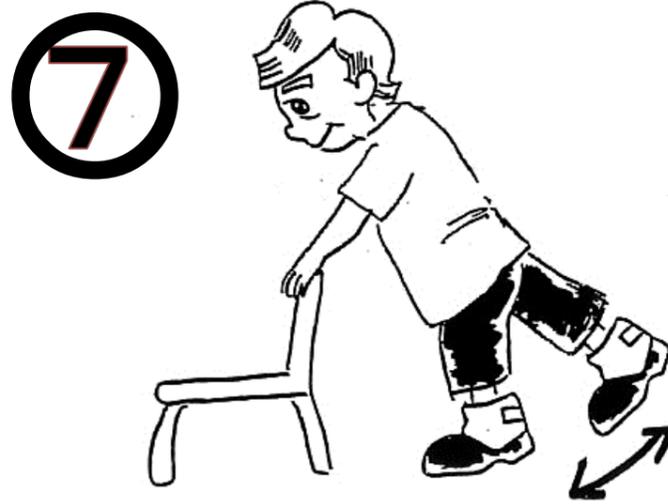
肩と腕の筋力を強くする



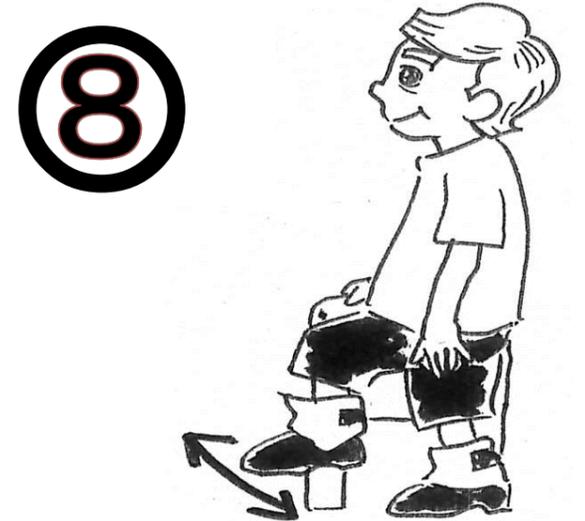
膝を曲げる筋力を強くする



肩の筋力を強くする



股の筋力を強くする



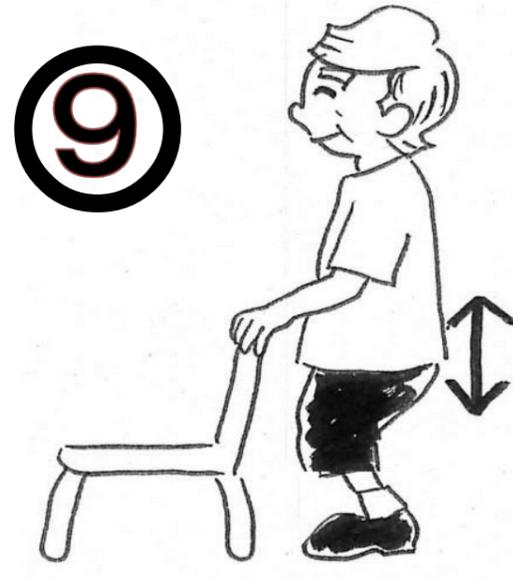
股の筋力を強くする



足首の筋力を強くする



股の筋力を強くする



足腰を強くする



下腹部の筋力を強くする