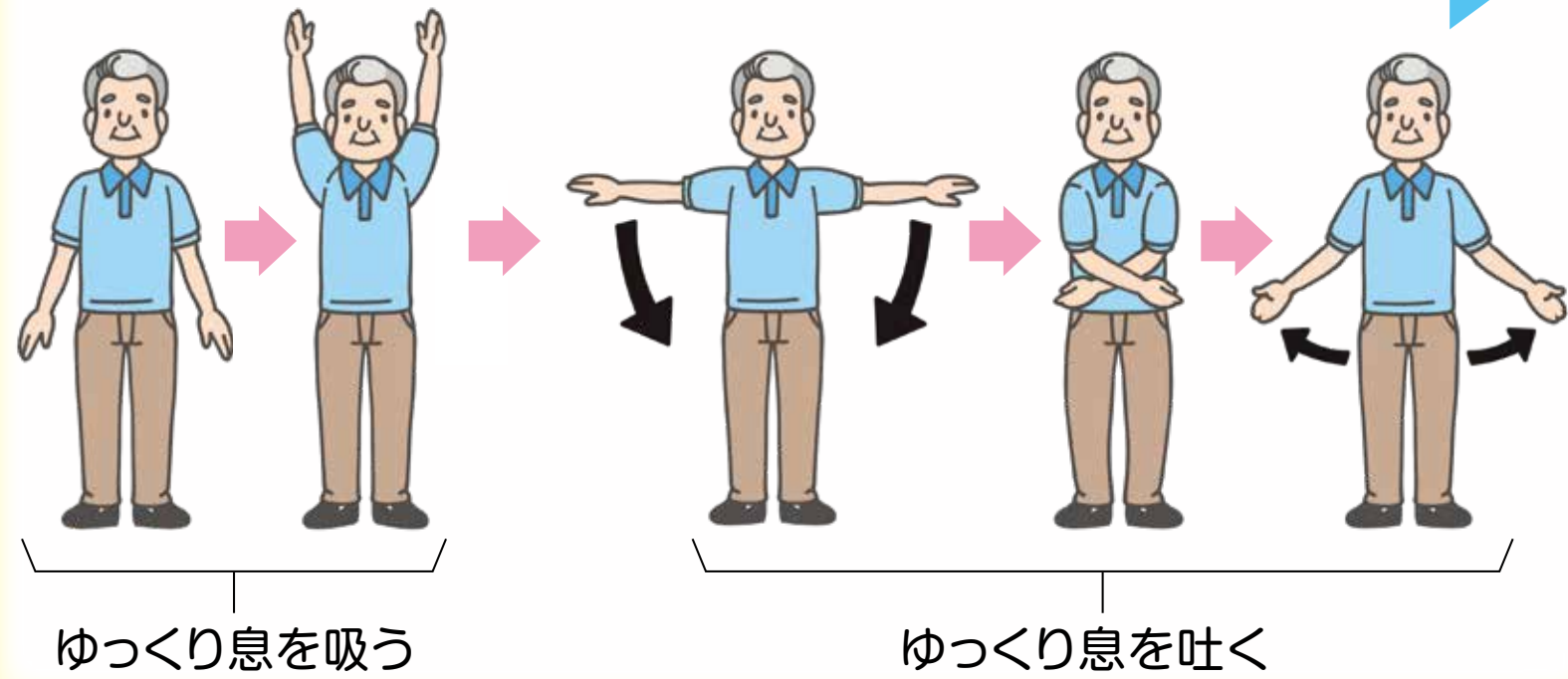


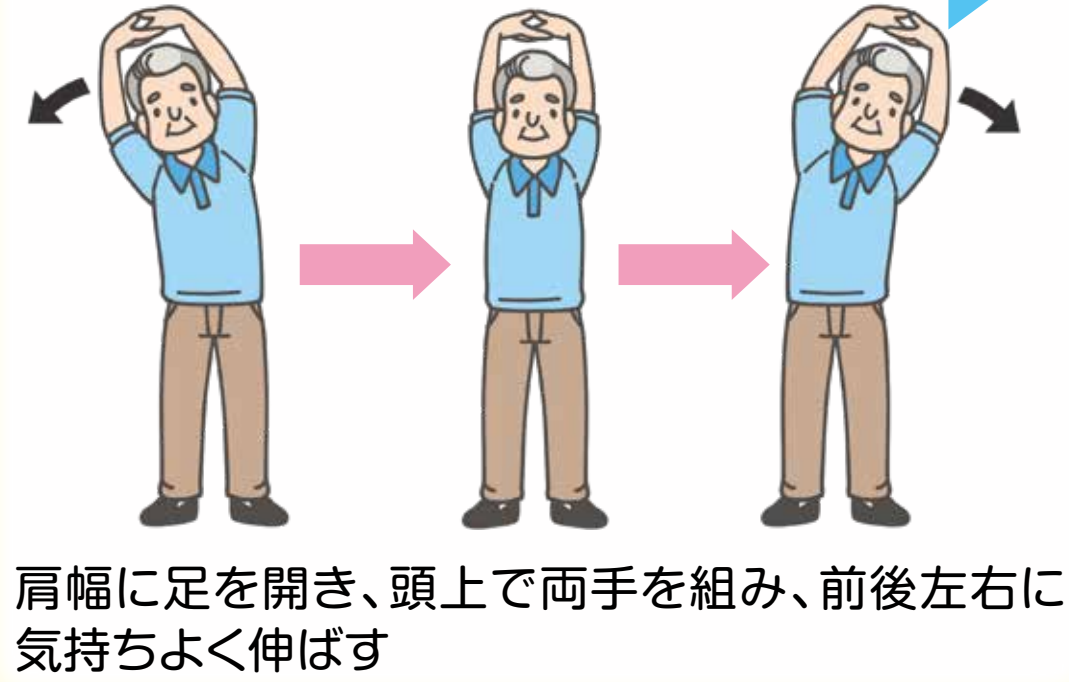
お家でもできる運動の紹介

～毎日取り組みましょう!～

① 深呼吸 (2セット)



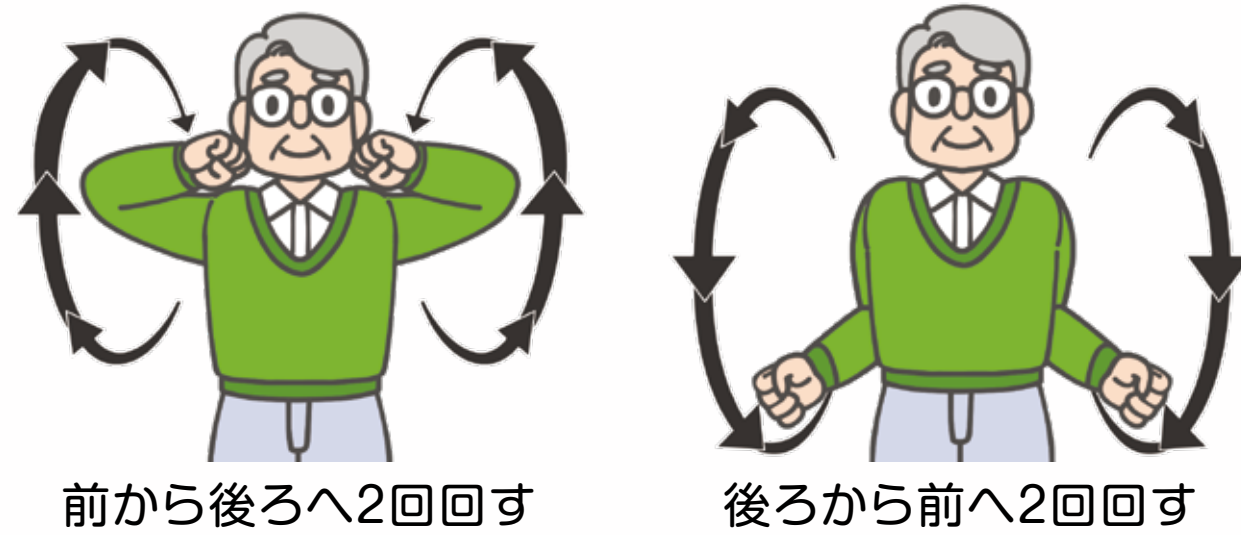
② ゆらゆら (回数自由)



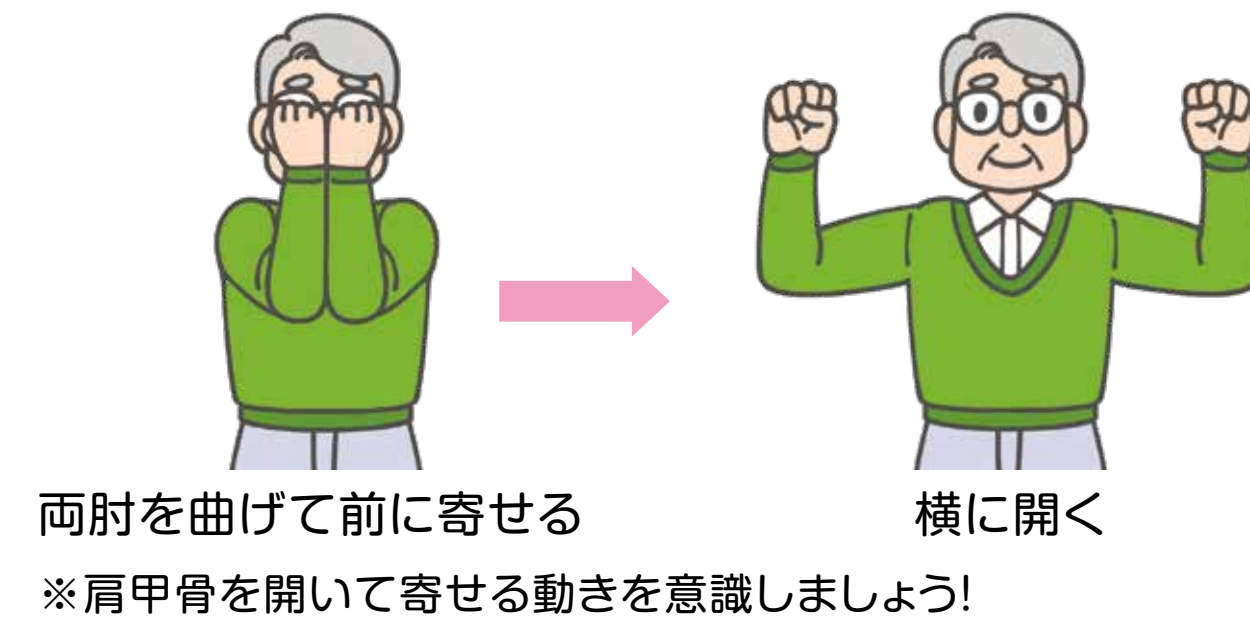
③ 腕のパッティング (往復1回ずつ)



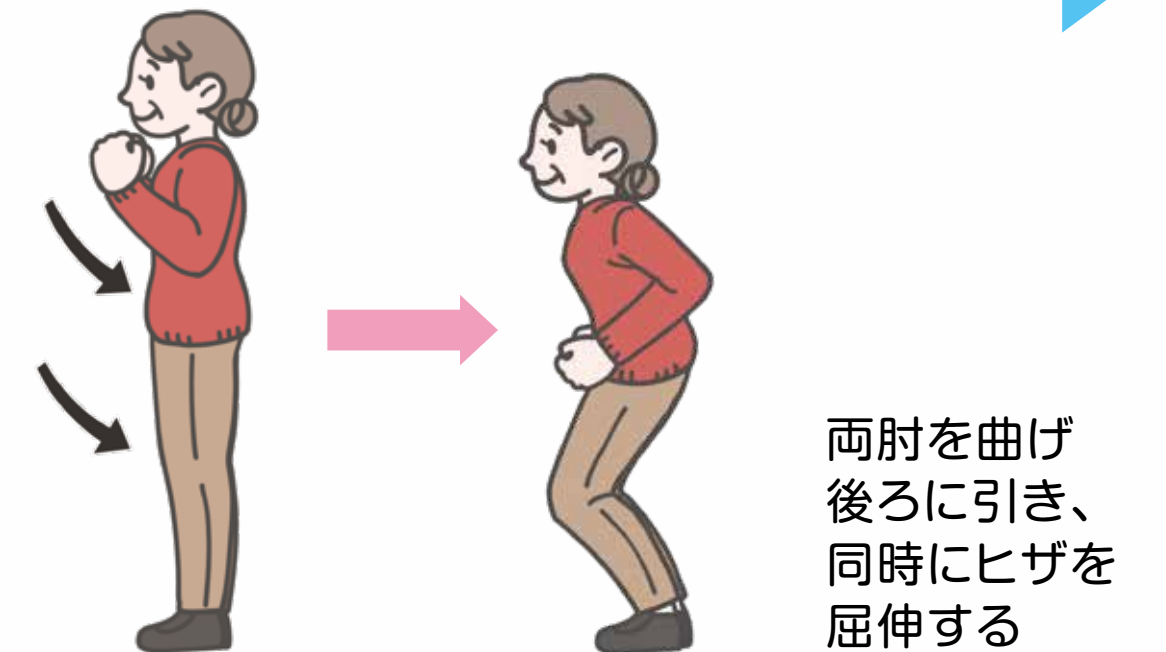
④ 肩回し (2回ずつ)



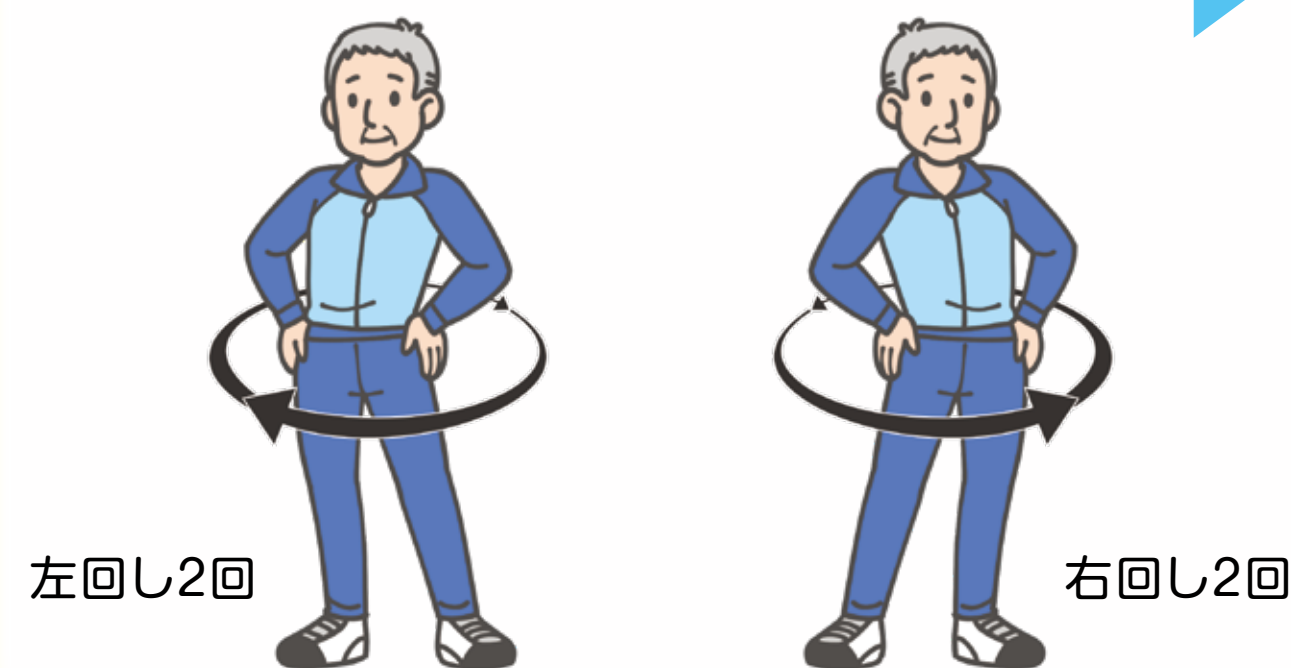
⑤ 肩甲骨を動かす (4回)



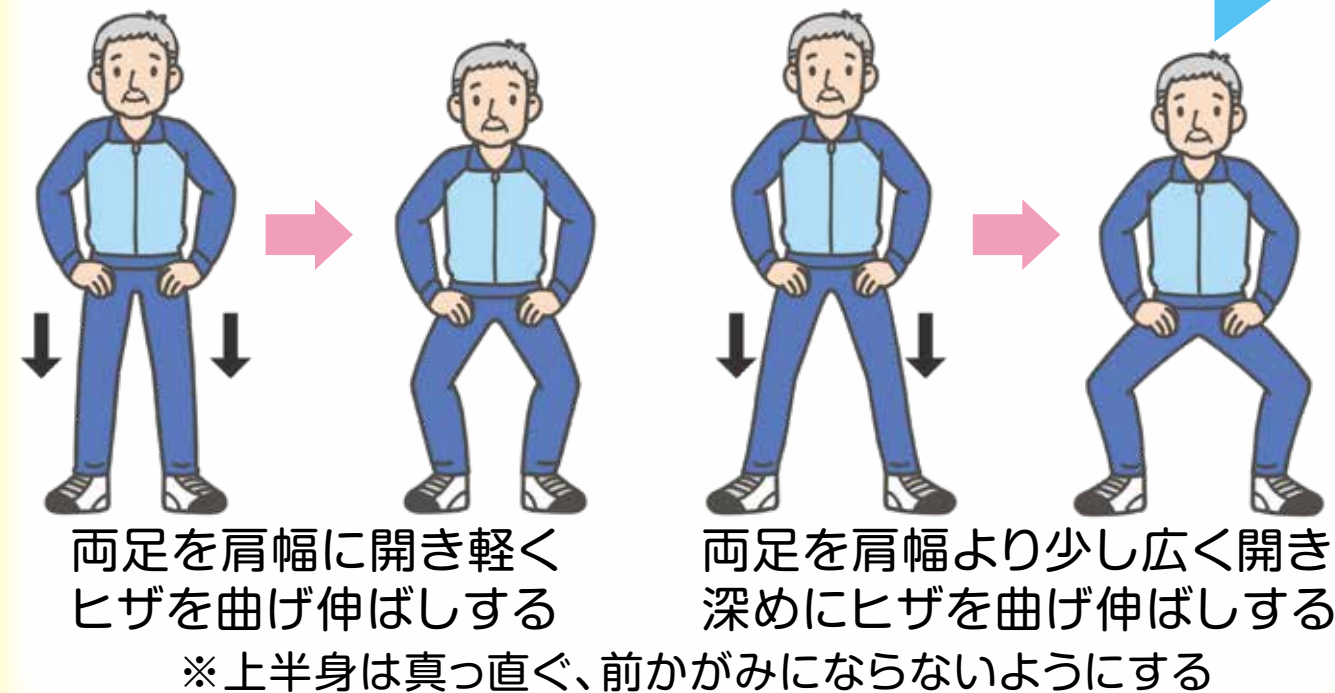
⑥ 両腕を後ろに引く (8回)



⑦ 腰回し (2回ずつ)



⑧ 膝の曲げ伸ばし (4回ずつ)



⑨ かかと落とし (10~15回)

