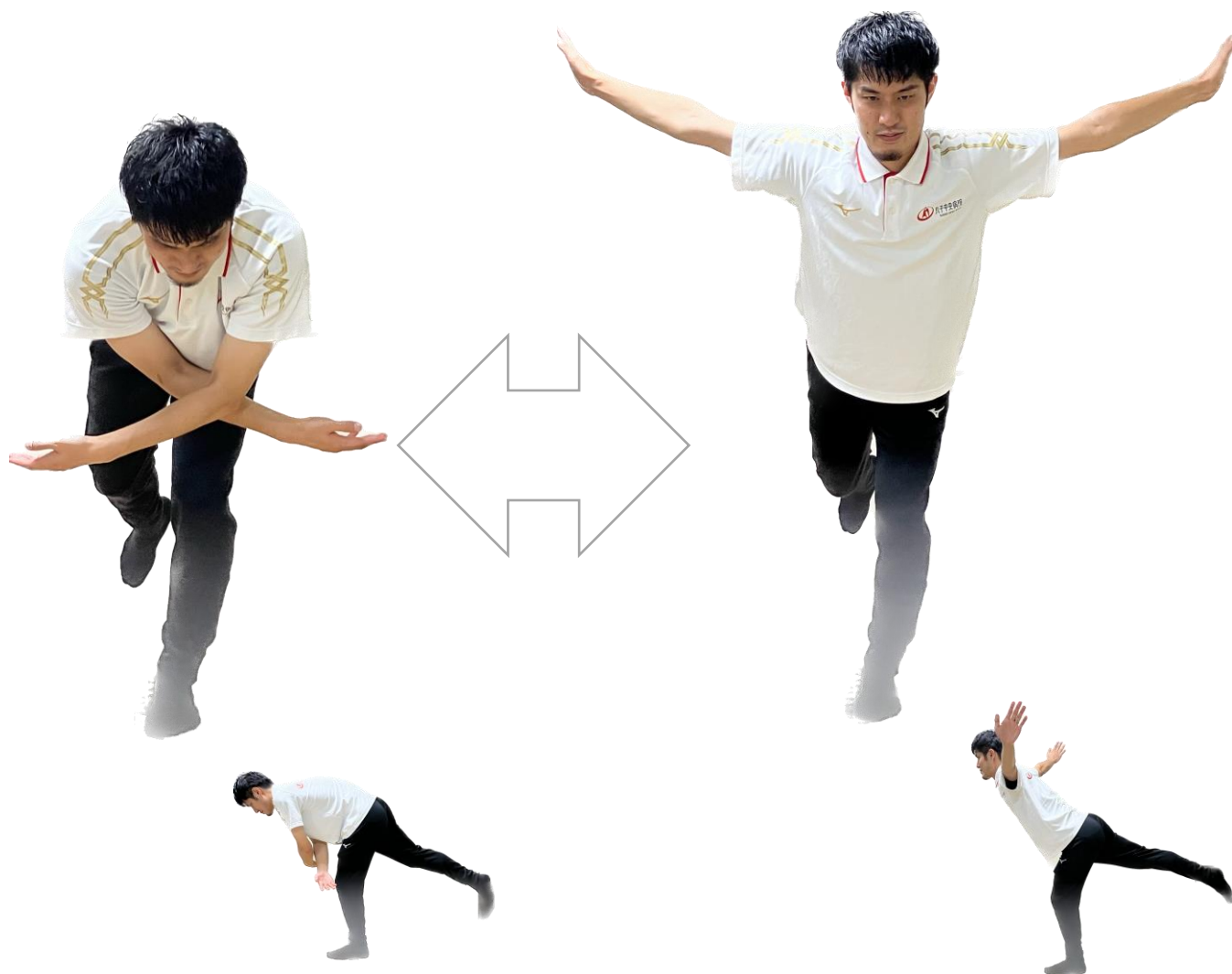


10月 身体みがき

～運動神経編～

【白鳥体操】



【やり方】

①片脚立ちで胸の前で腕をクロスする。

②両手を広げて体を起こす。

※足が下がらないように注意！

5回やったら足を変えて行いましょう。

10月 身体みがき

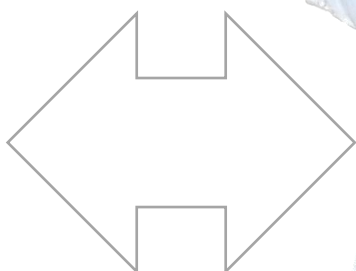
～姿勢編～

【肘開き体操】

①



②



【やり方】

- ①肘を閉じておへそを見る
- ②しっかり肘を開いて目線は斜め上に
開いて閉じてをゆっくり5回行いましょう！

10月 身体みがき

～柔軟体操編～

【わきのばし】



【やり方】

右手で左の手首を持ち、そのまま右に身体を倒す。
20秒キープ。
反対も同様に行う。

【効果】

- ・ バンザイがしやすくなる。
- ・ 腰痛予防
- ・ 肩と腰の筋肉のストレッチになる。