



活き活き健康通信

1月号



寒い季節は・・・

ストレッチをして縮んだ筋肉を伸ばそう!!

その1

- ① 椅子に浅めに座る
- ② 両足を肩幅より大きく開く
- ③ 手を膝上に置き、肩を交互に内側に入れる



股関節&肩から背中にかけての筋肉を伸ばす



その2



- ① 椅子の背もたれに両手をつく
- ② かかとを床につけたまま片足を交互に後ろに引く



足の後ろ側の筋肉を伸ばす



柔軟な身体と心で一年を過ごそう!

