

# #新発田市

## #1回10秒~30秒

# #おうちでやろう

## #リフレッシュ

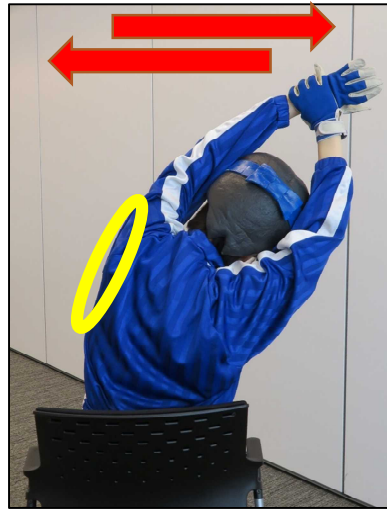
# #ストレッチ

## #100彩ブルー

①両手を組んで頭の上へ向けて伸びる



②ゆっくりと体を横に倒す



③肘を伸ばし、肩甲骨を寄せながら胸をそらす



④手を前に組み、背中を伸ばす



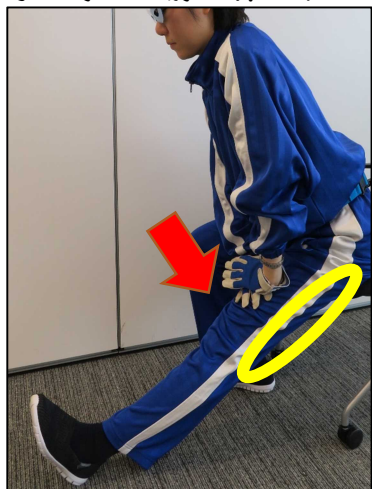
体を動かす方向

伸びる箇所

⑤肘を回し、肩甲骨を動かす(前回し・後ろ回し各5回)



⑥つま先を立て、太ももに手を添えて膝を伸ばす



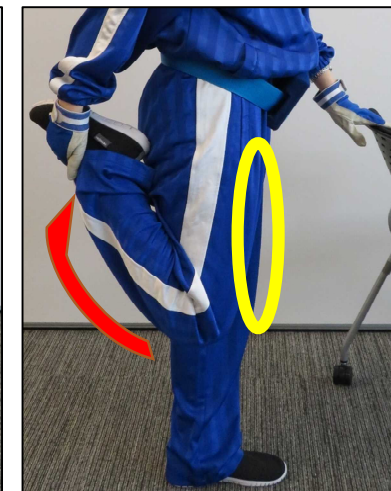
⑦足を開き、両手で足を両側に押し開く



⑧膝を伸ばし、タオルでつま先を立てる



⑨足首をつかんで、足を後ろに引き上げる



- 体調の悪い時は無理せず、痛みや違和感があるときもやめましょう。
- 治療中の疾患がある方は、主治医に相談してから行いましょう。