

骨太けんこう体操

整理体操1 肩りらくす

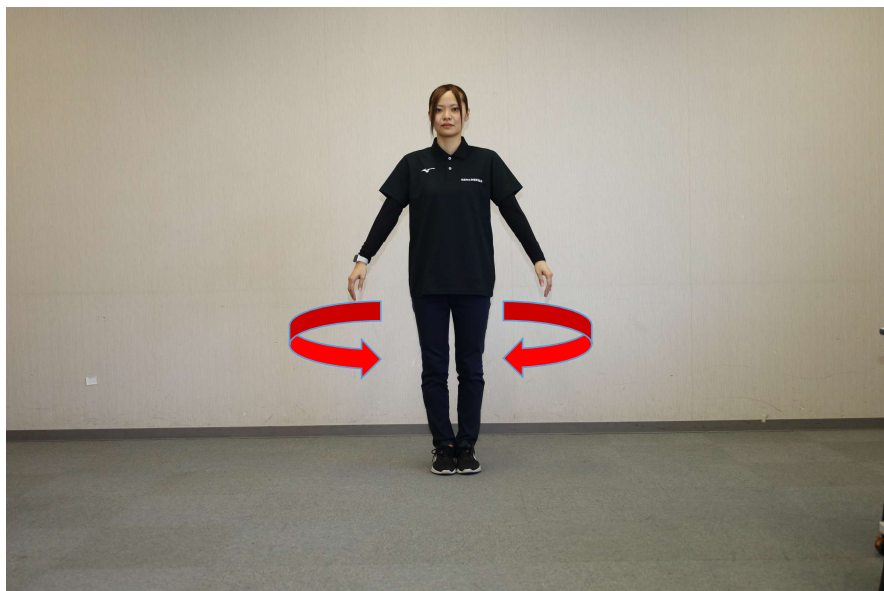
※立って行います。3回繰り返します。

目的：ゆっくり行い、全身のリラックスを心がけましょう

ポイント：できるだけリラックスして行いましょう。



1、2、3、4で手を組んで、背伸びをしましょう。



5、6で手を下に下ろし、7、8で手をブラブラします。