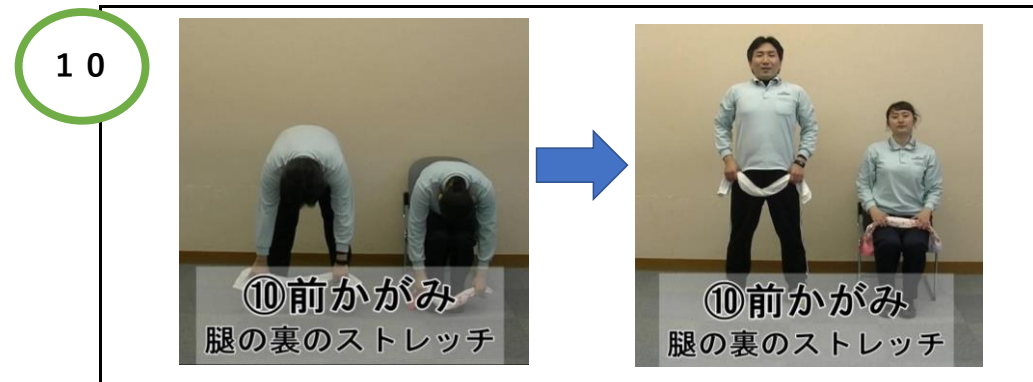
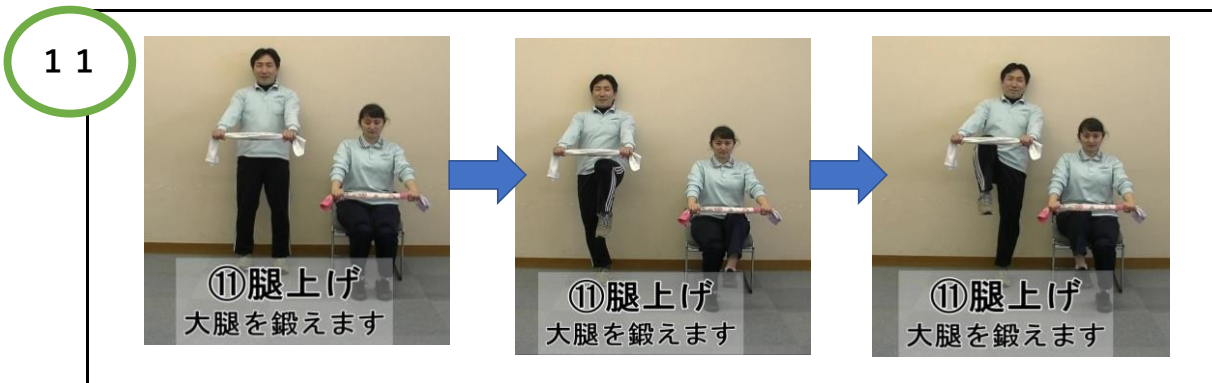




↑上半身（頭も一緒に）左右へひねりましょう。



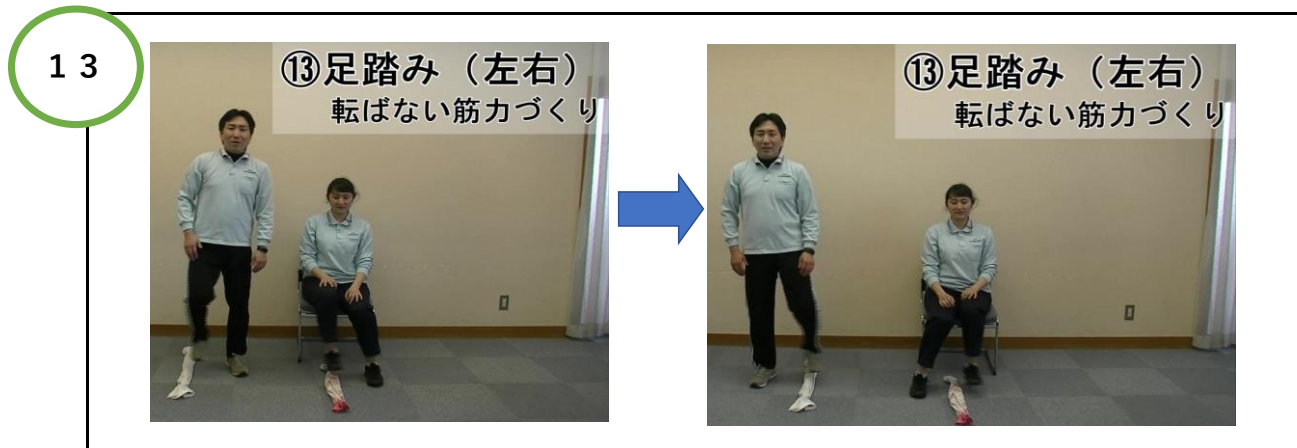
↑お尻から膝の裏側を意識して前屈しましょう。



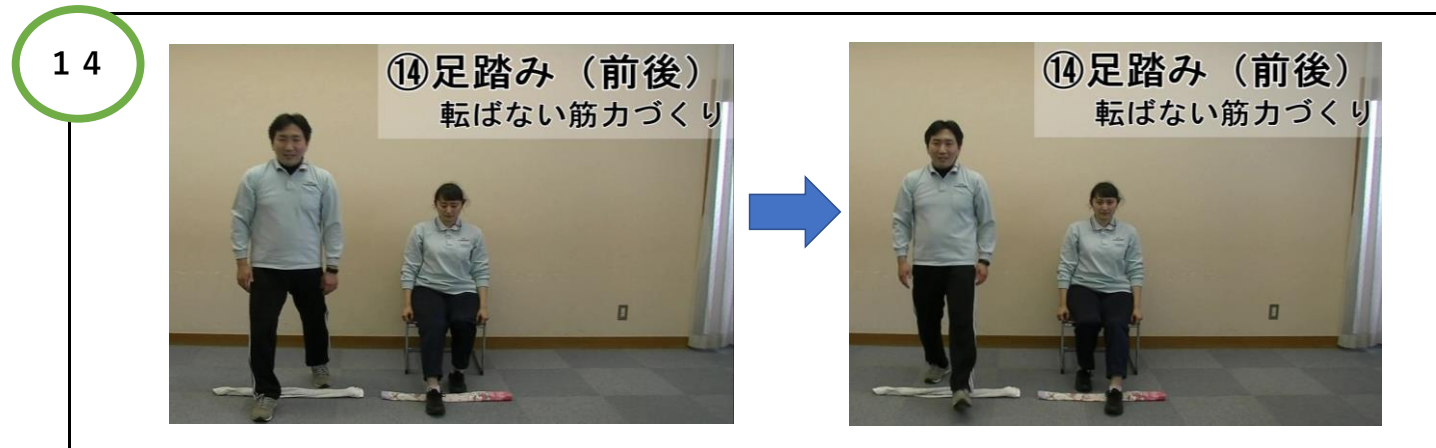
↑できるだけ高くゆっくり膝を持ち上げます。4つ数えて下ろしましょう。
※ふらつく場合は壁にもたれるか何かを支えにしながら行いましょう。



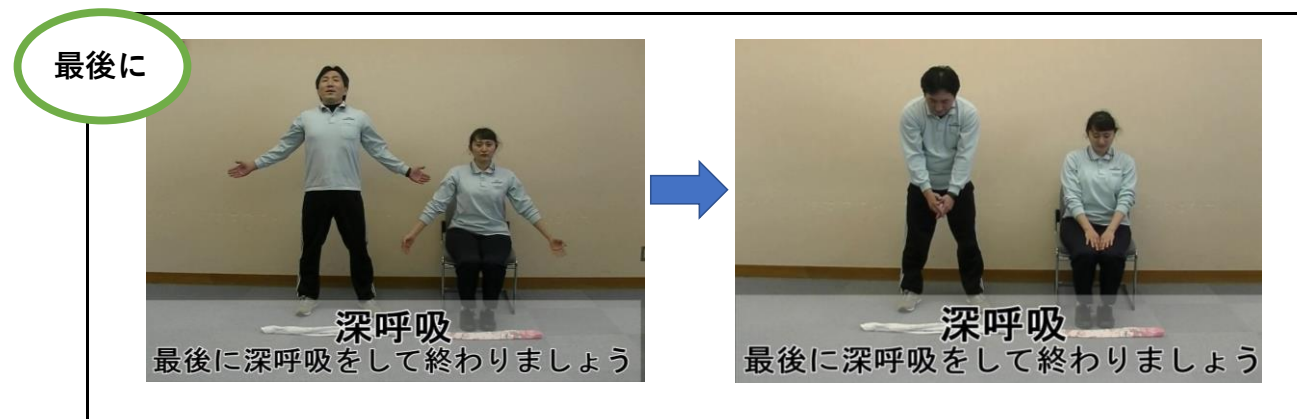
↑上半身と下半身を対角線にひねります。4つ数えて戻しましょう。
※難しい場合はタオルを正面に持ち、反対側の手にひざをつけるように腿を持ち上げます。



↑タオルをまたいで右側へ、左側へ、足踏みしながら足をそろえます。
左右交互に行います。



↑タオルをまたいで前へ、後ろへ、足踏みしながら足をそろえます。前後交互に行います。
※後ろへ下がる時は転倒に注意！



この体操の動画はこちらから→
スマートフォンのバーコード
リーダーでQRコードを読み
取ってください。
毎日取り組みましょう！