

岩国市玖珂町11340番地
☎ (代)0827-82-6111



今年ももうすぐ終わりです。
体調管理に気をつけて、健康なまま正月を迎えましょう。 福田



今月の体操

お尻の筋肉を鍛えましょう。
胴体と足をつなぐ部分なので、
とっても大事な筋肉なんです。

後ろへの足上げ(お尻)

膝を伸ばしたまま脚をまっすぐ後ろに上げ、キープした後、ゆっくり元に戻す

※腰痛のある人は、少し前傾姿勢で

横への足上げ(お尻)

※つま先、膝・股関節は正面を向ける

かわいい折り紙作品が並びました！

